أصول الطهي

النظـــرى والعمـــلى

نظيرة نقولا

خريجة كلية جلوستر بانجلترا
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

بهية عثمان

خريجة كلية بردج هوس بانجلترا
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١



مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن محمد وأولاده
٩ شارع عدلي باشا بالقاهرة

أصول الطهي

النظـــرى والعمـــلى

نظيرة نقولا
خريجة كلية جلوستر بانجلترا
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

بهية عثمان
خريجة كلية بردج هوس بانجلترا
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١



ملتزمة الطبع والنشر
مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن محمد وأولاده
٩ شارع عدلي باشا بالقاهرة

مقـــدمـــه

نقدم « أصول الطهى » إلى أمهات الحاضر والمستقبل ، والمشرفات على تربية بنات هذا الجيل ولنا وطيد الأمل أن نكون قد أدينا لهن واجباً طالما شعرنا بوجوب تأديته

ولما كان واجب الأمم الناهضة أن تهتم تربية الأجسام اهتمامها بتثقيف العقول وتهذيب الأخلاق — كان لزاماً أن نهيء غذاءنا بطريقة صحيحة فنية بحيث يشمل العناصر الأساسية للتغذية ، كما تتوفر فيه البساطة والإتقان ، وهذا ما توخيناه فى تأليف هذا الكتاب الذى سيلمس جمهور القراء ما بذلناه فيه من جهود شاقة ، بعد سنوات من الدرس والتجارب العملية الشخصية ، بحيث نرجو أن يكون مطابقاً لرغباته وزوقه السليم .

وقد كان الباعث على تأليف هذا الكتاب عدم وجود مراجع عربيـة فى مادة الطهى على النظام الحديث ، واتجاه الراى العام إلى تنشئة الفتاة على فهم الحياة المنزلية الراقيـة القائمة على الأصول الصحيحة .

ولقد راعينا أن نقدم لكل بابٍ عملى بمقدمة نظرية ، يجدر بكل قارئة أن تستوعبها حتى يجىء العمل مطابقاً للأصول العلمية والنظرية ، كما لاحظنا عدم تكرار وصف الأصناف التى تدخل فى تركيب الألوان المختلفة من الطعام ، واكتفينا بالإشارة إلى الصحيفة التى ورد ذكرها فيها . ولقد حاولنا جهد الطاقة أن نقدم أنواع الطعام بطريقة بسيطة واضحة ، بحيث تناسب الأمزجة والأذواق المتباينة للقارئات .

ونرى لزاما علينا أن نسجل شكرنا الجزيل لحضرة الأستاذ القدير عبد الحميد حسن لما قام به من تصحيح لغة الكتاب .

ونحن إذ نقدم هذا الكتاب سيدات وآنسات المجتمع المصرى ، مرجو أن نكون قد أدينا ما فى عنقنا من أمانة إلى وطننا العزيز ، ولنا فى تقدير الجمهور المصرى الكريم خير الجزاء .

تقديم

بقلم السيدة عائشة إقبال راشد

عميدة المعهد العالى لمعلمات الفنون

لنا فى كل يوم مثل جديد ينهض دليلا قاطعا على أن الفتاة المصرية تساهم فى النهضة الفكرية تمشيا مع روح العصر ونهضة الفكر ، ولعل خير مثل ينطق بفوز الفتاة فى هذا المضمار ، وهو هذا الكتاب : « كتاب أصول الطهى » الذى يشعرنى بالاغتباط الكثير حين أتحدث عنه ، وحين أسعى لتقديمه لجيلنا الحديث

ولقد شاءت المؤلفتان الفاضلتان ألا تقف جهودهما عند التدريس والبحث ، وإجراء التجارب ، أمام الطالبات ، وفى حجرات الدراسة ، وبين جدران المعهد ، بل تطلعتا إلى أن تحلقا بفنهما وبجهودهما وخبرتهما فى أفق واسع ، ومجال أفسح ، فألفتا كتابا هو — فى نظرى — خير كتاب أخرج للناس فى أهم فرع من فروع التدبير المنزلى ، وهو فن الطهى الحديث .

وهنا تجول بخاطرى عدة أسئلة ، ولعلها تخطر ببال كل قارىء لهذا الكتاب .

وهل استطاعت المؤلفتان أن تخلقا فن التدبير المنزلى خلقا جديداً ، وأن تظهران للناس فى يسر وسهولة وبساطة ، حتى صار قريب المنال ؟ » .

« وهل استطاعتا أن تؤديا للوطن خدمة جليلة ، تتناسب مع ما عرف عنهما من المثابرة والنشاط ، الميل إلى التجديد والابتكار ؟ » .

« وهل بذلتا فى تأليف كتابهما أقصى الجهد وأوفى العناية فأدتا رسالتهما نحو معهدهما أولا ونحو بنات جلسيهما ثانيا » .

أما أنا ، فلست أحاول أن أجيب عن هذه الاسئلة ، بل اترك الإجابة عنها (للكتاب) فهو وحده خير لسان ناطق ، يشهد للمؤلفتين القديرتين بالكفاية والمقدرة .

تصدير

يسعدني أن أقدم لمجتمعنا العربي في ظل نهضتنا المباركة ، الطبعة الثانية عشرة ، المعدلة لكتاب أصول الطهي ، النظري ، العملي ، وفيها استجبت لرغبات القارئات ليس في مصر وحدها بل وفي جميع أنحاء العالم العربي ، بتغيير نظام الموازين والمكاييل التي كانت مستخدمة في هذا المؤلف إلى تلك التي تستعمل الآن (أي تغيير الأوقية والرطل والأقة إلى الكيلو جرام وأجزاؤه) ، وقد روعي في كثير من الأحوال تبسيط ذلك أيضاً باستعمال الملاعق والأكواب وهي الأشياء المتوفرة في منازلنا ، وقد ثبت لي بالتجربة العملية أن هـذا التبسيط ناجح إذ قد حصلت منه على نتائج طيبة .

وقد عنيت في هذه الطبعة على المحافظة تماماً على محتويات الكتاب من حيث الدقة في المقادير بعد تحويلها إلى الموازين والمكاييل الحالية المتداولة حتى ينتفع به الجديد من الفتيات وربات المنازل .

نظيرة نقولا

محتويات الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم

المطبـــــخ

المطبخ هو المكان المعد لتجهيز وطهى المواد الغذائية .

موقعه : يحسن أن يقع فى الجهة البحرية حتى يكون متجدد الهواء .

الحجم : أن يتناسب حجمه مع حجم المنزل ، فلا يكون واسعا جدا يستدعى مضاعفه العمل ، ولا يكون صغيراً لأن هذا يمنع تجديد الهواء من جهة ، ويعوق العمل من جهة أخرى.

تجديد الهواء : وهو من أهم النقط الواجب مراعاتها ، فالمطبخ يجب أن يكون متجدد الهواء ، وأن يكون سقفه عاليا ما أمكن ، يحتوى على نوافذ من جهتيه ، وتغطى هذه النوافذ بالسلك حتى لا يتمكن الذباب من الدخول .

النور : يجب أن يكون كافيا ليلا ونهاراً لسهولة العمل فيه .

الجدران : يجب أن تغطى الجدران بمادة يسهل تنظيفها ، كأن تغطى بالقاشانى الأبيض لارتفاع مترين ، ثم يطلى باقى الجداران بطلاء الزيت أو الجير .

الأرضية : تكون الأرضية ناعمة سهلة التنظيف ، مثل الرخام أو بلاط الأسمنت .

الأحواض والبالوعات : أن يكون به حوض من نوع جيد لا يمتص الدهن ، عميق نوعا ، مثبت عليه صنبوران للماء البارد والساخن ، وبأسفله بالوعة على شكل حرف S لتصريف الماء القذر ، وأن يركب الحوض على ارتفاع مناسب قريب من مصدر النور بقدر الإمكان ، وعلى جانبه الأيسر قطعة مناسبة من الرخام لتصفية المياه ، ويحسن أن تحجب الأنابيب بصندوق أو دولاب من الخشب لحسن الشكل ، وينتفع به لحفظ الفراجين وأدوات النظافة إلى آخره .

اختيار محتويات المطبخ وكيفية تنظيمها

١ — الموقد الحجرى : يجب أن يكون من نوع جيد ويثبت فى مكان مناسب حتى يصل إليه الهواء والنور ، وقد يستغنى عنه فى المنازل المتوسطة .

٢ — صندوق الفحم : يجب أن يكون من الخشب المصفح بالزنك من الداخل لوضع الفحم

٣ — **منضدة** : يحتوى المطبخ على منضدة أو أكثر تعمل من الخشب العادى على ارتفاع يسمح للانسان بالعمل عليها براحة لئلا ينحنى الظهر ، وأن تكون متينة ناعمة السطح بادرج ، وقد تغطى بالرخام أما المنضدة المستعملة للطهى باستعمال موقد بريموس فيجب أن تغطى بطبقة من الاسبستس أو الزنك ، ويحسن أن يعمل بالمناضد قاعدة من الخشب تثبت على ارتفاع ٣٠سم الوضع الانية وخلافها . وإذا كان حجم المطبخ لا يكفى لوضع منضدة ، يمكن تثبيت رف فى الحائط يرفع ليكون شكل منضدة أثناء العمل ثم يرد لمكانه ثانيا .

٤ — **الدواليب** : يجب أن يحتوى المطبخ على عدد كاف منها ، ويتوقف هذا على حجم المطبخ ونوع العمل ؛ وأن يكون بها عدد من الرفوف على شرط أن تكون عالية وليست عريضة ليسهل الدخول إليها ، ويحسن تغطية الجزء الأمامى بالسلك ليكون ذلك عوناً على تجديد الهواء ، ويجب أن تكون الدواليب نظيفة وجافة لمنع الحشرات بها .

٥ — **الرفوف** : توضع على ارتفاع مناسب ، ويحسن أن تكون من الرخام ؛ وقد تصنع من الخشب وتدهن « باللاكية » ؛ ومنها ما يصنع للاطباق خاصة .

٦ — **صندوق القمامة** : يجب أن يكون من الزنك ، أسطوانى الشكل . مغطاة بغطاء محكم ، وأن يوضع فى ركن أو فى الحديقة الخلفية فى حالة وجودها .

٧ — **كرسى** : أن يكون كتلة واحدة متيناً بسيطا وأن يوضع فى المكان المناسب له .

٨ — **ساعة** : ويجب أن يوضع به ساعة فى مكان ظاهر لمعرفة الوقت .

٩ — **ثلاجة** : يجب أن يكون به ثلاجة ؛ تختلف أنواعها ، وأفضلها ما استعمل لتبريد المياه وحفظ الأطعمة .

١٠ — **أدوات المطبخ** : يحسن أن يكون به كل الأدوات الكافية للعمل . كالكزرولات ، والسكاكين ، والقوالب . . . الخ ، وأن يكون هناك عدد

كشف بالأدوات وبالأثاث الضرورى لمطبخ بمنزل متوسط

العدد	الصنف	العدد	الصنف	العدد	الصنف
١	أبريق صاج للمياه	٦	طبق صينى	١	لوح خشب للفرى
١	آلة لفرى اللحم	١	طبق صاج عميق كبير	١	منضدة سطحها رخام ولها
١	أبريق صينى للبن	١	طاحونة للبن		درج أو درجان ورف سفلى
٦	برطمان زجاج أحجام	١	طاسة للتحمير	١	منضدة أو رف للطهى
١	بريسه	٢	طواجن	١	مطبقية
١	ثلاجة	١	طاحونة للتوابل	١	منخل سلك
٦-١٢	حلة نحاس أحجام	٦	علب صفيح	١	منخل حرير
١	دولاب جزؤه السفلى	١	عصارة ليمون	٣	ملعقة شاى
	للخزين والعلوى نملية	١	علبة للسكاكين	٢	ملعقة كبيرة من نحاس
١	رشاشة للدقيق	١	فرن صغير	٣	ملعقة خشب
٦	زجاجات فارغة	١	قنطاس غاز بصنبور	٣	مقوار
١	ساطور	٢	فوط شبكة	١	مخرطة
١	سطل	٣	فوط للتجفيف	١	مضرب للبيض
مجموعة	صنج (الكيلو وأجزاؤه)	٢	فوط التجفيف الأيدى	١	منقاش للسمك
٢	سلطانية صينى	٢	فنجان شاى	٢	مكبة سلك
٢	سلطانية صاج	١	فتاحة علب	٢	مقصوصة
٤	سكينة للمطبخ	مجموعة	قطاعات للبسكوت	٢	مغرفة
١	سكينة صلب عريضه	٢	قوالب الماظبة	١	مصفاة للشاى
٣	سيخ حديد	١	قالب كعك مستطيل	١	مصفاة نحاس للطماطم
١	سنط للبيض	١	قالب كعك مستدير	١	مكيال ½ كيلو
١	سلة للخبز	١	قمع صفيح للغاز	١	ميزان
٣	شوك حديد	١	قمع صاج	١	مشجب للفوط
١	شواية	١	كرسى مطبخ	١	مسن السكاكين
١	صفيحة للقمامة	٢	كزرولا ألمنيوم	١	نشابة
١	صبانه	١	كزرولا صاج	١	هاون نحاس
٢	صوانى نحاس مستديرة	٢	بلبلة قهوة	١	هاون خشب
١	صوانى للفطير	١	كوب ألمنيوم	١	موقد بريموس
٦	طبق صاج	١	كباسة طماطم	٢	موقد غول « سبرتو »

ملحوظة : أدوات نظافة وفرش الأرض والمكنسة والحيش ... الخ

أدوات التدبير للمدارس

الصنف	الصنف	الصنف
أبريق صاج للماء	سكينة صغيرة للمطبخ	صينية مستديرة
آلة لفرى اللحم	سكينة للمطبخ كبيرة	صينية بيضاوية
أبريق صينى للبن	سكينة للزبد	صينية للسويسرول
آلة لعمل الجيلاتى	سكينة صلب عريضة	صينية للسمك مستديرة ومستطيلة
آلة لنقب الزيتون	سكينة للمطبخ متوسطة	صبانة صاج
آلة لقطع الخبز	سيخ حديد	صينية لغذاء المريض
برطمان زجاج مختلف الأحجام	مصفاة للشاى	طبق للغرف عميق صينى
برمة	صنج للميزان	طبق للأوردو
بلبة قهوة	ساطور	طبق فخار للفرن
ثلاجة	سلطانية صينى كبيرة	طبق صينى مسطح
مقاعد سلك	سلطانية صينى صغيرة	طبق صينى عميق
جردل زنك	سلطانية للحساء	طبق صاج عميق
جرف زنك	سلطانية لحساء المريض صغيره	طبق للزبد زجاج صغير للمريض
حلة نحاس قطرها ٥٠ سم	سلطانية صاج صغيرة	طبق للفرن
حلة نحاس قطرها ٣٠ سم	سلطانية صاج كبيرة	طبق بلور للحلوى
حلة نحاس قطرها ٢٥ سم	سفط التحمير	طبق صينى مستطيل صغير
حلة دقية	شوكة حديد	طبق صينى مستطيل متوسط
حلة صاج للدقيق	شوكة معدن	طبق صينى مستطيل كبير
حلة صاج للسمن	شواية	طبق صاج للفرن عادة
حلة البخار	صفيحة للقمامة	طبق صاج للفرن عميق
حلل صينى للتوست	صدفة (محارة)	طبق صينى مستدير كبير
رشاشة للدقيق	صفيحة للغاز	طبق الملمة
زهرية	صينية لحفظ الأطعمة الساخنة	طبق زجاج للسلطة
زهرية صغيرة للمريض	صينية حديد للفرن	طبق مسطح كبير
سكينة للفاكهة	صينية نحاس صغيرة	طبق مسطح للفرن
سكينة للمائدة	صينية مستطيله	طبق صينى بيضاوى كبير

(تابع لأدوات التدبير للمدارس)

الصنف	الصنف	الصنف
طبق صيني بيضاوي متوسط	قالب فخار الفرن	مقراة للسكسرات
طبق صيني بيضاوي صغير	قالب للكعك	مصفاة سلك
طقم للخشاف	قالب البابا	مصفاة حديد
طقم للشاي	قالب الخبز	مصفاة الشاي
طقم للمائدة	قالب داريول	مبشرة
طقم للقهوة	قمع صاج أبيض	موقد بريموس
طقم للكاكاو	قمع ألمنيوم	موقد بوتاجاز أو برفكش أو كلاهما
طقم للماء	قمع الحلوى	مضرب القشدة
طقم للمربات	كوب باغة أحمر لغذاء المريض	مقراة الطماطم
طاحونة للبن	كأس بلور	مكيال لتر ألمنيوم
طاحونة للتوابل	كوب زجاج للمياه	مكيال نصف كيلو
طقم علب صفيح	كبشة حديد	مقصوصة حديد أو ألمنيوم
طبق للخبز	كزرولة حديد	مفوار حديد
طاجن فخار لغذاء المرضى	كزرولة ألمنيوم	مكبة سلك
علبة قطاعات	كيس لتجميل الكعك	مقعد للكزرولات
علبة خشب للملح	لتر صفيح	مهراس بطاطس خشب
عصارة ليمون	لوحة لسن السكاكين	ميزان بكفتين
علب للسكاكين	لوح خشب للعجين	مس للسكاكين
تجبال للشاي	لوح الفرى	محمصة البن
فوط مائدة	منخل سلك	مفرش للمائدة
فوط تيل	منخل حرير	مفرش للشاي
فوط شبكة	ملعقة للشاي	مضجب
فتاحة علب	ملعقة للحلوى	منقاش صبح للكعك
قربيول لدهن البسكوت	ملعقة خشب	مصفاة ألمنيوم أو زنك للحوض
قربيول للخشب	ملعقة عظم للخردل	ملاحة صغيرة للمريض
فوط تيل ملف	ملعقة حديد	نشابة
قالب فخار للألماسية	مضرب للبيض	هاون نحاس
قالب ألمنيوم للألماسية	مخرطة الملوخية	هاون رخام
	ملاحة زجاج	وعاء حديد للتحمير
		وعاء حديد للسمك

خزانة (الكرار)

هو المكان المعد لحفظ المواد الغذائية الطازجة . ويوجد عادة فى المنازل الكبيرة والمدارس وقد يستغنى عنه فى المنازل المتوسطة .

موقعه : يحسن أن يقع فى الجهة البحرية ، ويجب أن يكون متجدد الهواء باردا باستعمال الثلاجة فى حالة وجودها ، مضيئاً وبه تيار هوائى ، ويجب أن يبعد بقدر الإمكان من المطبخ بدون أن يكون مقلقاً للراحة ، ويجب أن يتوافر فى جدرانه وأرضيته نفس الشروط التى توافرت فى المطبخ على أن تكون أرضيته من الأسمنت أو الرخام ، وإلا وجب أن يكون هناك قطعة رخام أو رف من الرخام لحفظ اللبن والزبد الخ .

معداته : يجب أن يحتوى على كمية وافرة من الرفوف ، وإن أمكن أيضاً يحسن أن يحتوى على دولاب ونملية صغيرة للحم توضع فى تيار هوائى، وعدد وافر من المشابك المعدة للتعليق ، والبرطمانات، والسلاطين المفلطحة للبن، ومكبة لتبريد الزبد Butter Cooler وأطباق لوضع المأكولات ، ومكبات سلك ، ومكاييل وموازين ، وثلاجة ، ورف لحفظ الخضر ، وإناء لحفظ الخبز الخ .

ويجب أن تكون الغرفة سهلة التنظيف ، فتمسح الرفوف كل يوم بخرقة مبللة ثم تجفف جيدا ، وتنظف تنظيفاً كلياً مرة كل أسبوع ، فترفع منها الأشياء وتترك الحجرة مفتوحة حتى تجف تماما ، ثم تعاد الأشياء فى مكانها .

تحفظ بقايا الأطعمة فى أطباق نظيفة خلاف الأطباق التى قدمت فيها للمائدة، وتوضع كل نوع من اللحوم وخلافها بمفرده ، ثم تغطى المأكولات وتحفظ من الذباب بتغطيتها بمكبة من السلك أو بقطعة نسيج .

ويجب على ربة الدار أن تقوم بالتفتيش العام فى الصباح المبكر ، وتبت فى كيفية استعمال هذه المأكولات فى أقرب فرصة ممكنة . وعليها أن تعمل دائما على حفظ هذا المكان نظيفا خاليا من أى رائحة للعفن .

مخزن الأطعمة

هو الحجرة أو الدولاب المعد لخزن المأكولات والحاجات المنزلية مدة من الزمن

الموقع : يحسن أن يكون قريبا من المطبخ بقدر الإمكان ، وأن يتناسب حجمه مع حجم المنزل وعدد أفراده ، وأن يكون جافا ، متجدد الهواء ، مضيئا ، ويجب أن يقفل دائما وأن تحفظ مفاتيحه مع ربة المنزل .

معداته : يحتوى على عدد كاف من الدواليب ، وأحسنها ماكانت أبوابه تنزلق ، وأن يحتوى على عدد وافر من مشابك التعليق ، وميزان وموازين ، وقلم وكناشة خاصة وكشف حديث بأسعار الحاجيات ، وعدد وافر من البرطمانات ذات الفوهة الواسعة الملصق عليها أسماء الحاجات بخط واضح ، وعلب ذات غطاء محكم ، وصندوق للقمامة ، وفرجون ، وفوطة أطباق وفوطة شبكية ، وفوطة لمسح الأيدى ، وممسحة ، ومقص ، وعلبة خيط كتان ، وسكين أو اثنين ، وملعقة من كل نوع ، ومجرف .

ملحوظة : (١) : يجب حفظ المواد السامة فى زجاجات ملصق عليها الاسم (يوجد ورق خاص لونه أحمر لهذا الغرض) فى دولاب خاص ، إن أمكن ، أو على الأقل فى مكان بعيد عن متناول الأيدى .

ملحوظة (٢) . مواد التنظيف ومواد الغسل الواجب خزنها يجب حفظها بعيدة عن مواد الغذاء ، وإن أمكن يحسن إخراجها فى وقت خلاف الوقت المقرر لإخراج مواد الغذاء .

هذا ويجب على ربة المنزل وضع كشف خاص بأسماء الموجودات وموضعها ، وأن تحدد وقتا معينا لإخراج المواد اللازمة ، ويجب المحافظة على هذا الوقت .

العناية بالمخزن : يزال الغبار كل يوم بخرقة مبللة ، ويجب تنظيفها جيداً آنا فآنا .

خزن الأطعمة

١ — يجب أن تكون ربة المنزل ملمة بمعلومات شخصية واسعة عن محلات بيع الأطعمة وأنواعها ، حتى تستطيع اختيار الأصناف بحكمة.

٢ — يجب عليها خزن الأطعمة فى الأوقات المناسبة حتى يمكنها الحصول عليها جيدة ورخيصة .

٣ — أن تحصل على الكمية اللازمة لها لأطول مدة ممكنة حتى لا تحتاج إليها فى وقت تجدها فيه فتشتريها بإضعاف ثمنها ، وحتى تقلل على نفسها المجهود فتقتصر على شراء مواد الطعام الطازجة التى لا يمكن خزنها ، مثل اللحوم والألبان والخضر .

لذلك يجب معرفة الأوقات المناسبة من السنة لخزن أنواع المأكولات، كما يجب معرفة الطريقة الصحيحة لخزنها حتى لا تتلف.

أولا — الأطعمة الجافة

١ — **الدقيق**: ويشترى عادة بالشوال أو نصفه أو ربعة أو بالكيس الصغير فى حالة شراء الدقيق الأفرنجى، ويجب حفظه جافا فى آنية من الصاج، أو برطمان زجاجى أو صفائح محكمة للغطاء، وتنظف هذه الانية آنا فآنا تنظيفاً جيداً، ويلاحظ استعمال الدقيق بنظام: فمثلا فى حالة وضع كمية جديدة يراعى استعمال الكمية القديمة أولا، إلا إذا كان تركيب الإناء معداً لاستعمال الكمية بنظام، كأن تكون له فتحة معينة فى أحد جوانبه.

البقول: مثل الفول والعدس والفاصوليا والبازلاء الجافة واللوبيا والحمص الجاف. يجب ألا تخزن بكميات كبيرة لأنها كثيراً ما تتأثر بالسوس، وتخزن مخلوطة بقليل من الملح وتحفظ عادة فى كيس، وأحسنها ما يصدر من الوجه القبلى فى شهر أبريل، ويصدر من الوجه البحرى فى مايو يونيه.

٣ — **الحبوب**: ومعظمها يبقى مخزوناً بدون تلف مدة طويلة خصوصاً إذا كانت غير مطحونة، وتحفظ فى علب أو برطمانات محكمة الغطاء، وأكثرها استعمالا فى المنزل هى:

(١) القمح والفريك: ويخزن فى مايو ويونيه.

(٢) الأرز: ويجب أن يكون سليما نقى اللون، قليل المواد الداخلة فيه كالدقيق والنشا والجير، وأن يكون من نوع جيد — ويخزن فى أغسطس وسبتمبر.

(٣) السمسم: وتحتاج إليه ربة المنزل أحيانا وهو نوعان: مقشور وغير مقشور، ويخزن فى أكتوبر ونوفمبر.

(٤) المكرونة: وأحسنها ما كان سهل الكسر، ومنها ما يصنع بمصر. ومنها مايستورد من الخارج.

(٥) السكر: جميع أصناف السكر (ما عد النوع المبلل ويستعمل لبعض أنواع الكعك)Moist Brown Sugar تبقى بحالة جيدة مدة طويلة من الزمن، مع ملاحظة حفظها فى مكان جاف وإناء محكم الغطاء.

وزنه ، ويحفظ فى علب محكمة الغطاء إذا كان من النوع السائب ، الذى يشترى بالكيلو أو بالجرامات ، وإلا فيخزن فى غلافه الخاص .

٧ — **البن** : البن الصحيح يبقى مدة طويلة ، ولكن البن المطحون يحسن استعماله أولا بأول ويحفظ لحين استعماله فى علبة أو برطمان محكم الغطاء .

٨ — **المربى** : تحفظ فى مكان متجدد الهواء جاف ، ويجب عدم تحريك البرطمانات إلا عند اللزوم ؛ ويجب ألا تلاصق البرطمانات بعضها بعضا .

٩ — **العسل الأبيض** : وأحسنه ما يخزن بخليته صحيحاً فى آنية من الفخار أو فى علب من الصينى .

١٠ — **الفواكه المحفوظة** : تحفظ فى مكان متجدد الهواء جاف ، ويجب الكشف عليها آنا فآنا وملاحظة عدم تحريكها إلا عند اللزوم .

١١ — **الفواكه الجافة** : مثل القراصيا ، والوشنة ، والمشمشية ، والزبيب الخ . تخزن مدة طويلة وخصوصاً إذا كانت من نوع جيد ، وأحسنها ما خزن فى بدء الموسم ويجب التفتيش عليها وقتاً فوقتاً للتأكد من عدم اختمارها ، وتحفظ محكمة الغطاء .

١٢ — **المكسرات** : مثل البندق ، واللوز ، والجوز ، والصنوبر — تخزن مدة طويلة مع المحافظة عليها من الفيران .

١٣ — **التوابل** : مثل الفلفل . الشطة . كسبرة ، كمون ، ينسون ؛ كراوية ، قرفة ، وتخزن فى أبريل ومايو ، ويجب أن تكون جافة فاتحة اللون قليلة الأعشاب الزائدة . تنخل وتغربل وتنقى وتحفظ فى علب محكمة الغطاء أو فى أكياس من الدمور توضع فى مكان متجدد الهواء جاف . ويجب ألا تخزن مدة طويلة بكميات كبيرة حتى لا تفقد نكهتها المعينة .

ثانياً — مواد التنظيف

ويجب حفظها منفصلة عن مواد الغذاء .

١ — **الصابون** : الصابون المصنوع حديثاً به كمية كبيرة من المياه ، ولذا يجب عدم استعماله ، لأن فى ذلك خسارة ، ويجب أن يعرض للهواء حتى يتم جفافه ، وذلك برصه بشكل هرم .

ويوجد نوع رخيص للاستعمال المنزلى على هيئة قضبان تقطع فى المنزل بسكين حاد أو خيط كتان .

٢ — **الصودا** : يجب أن تحفظ محكمة الغطاء حتى لا يتسرب إليها الهواء .

٣ — **الشمع** : يمكن خزنه بكميات كبيرة مع المحافظة عليه من الفيران .

٤ — **غاز البترول** : يجب حفظه إن أمكن فى مكان بعيد عن المطبخ ، ويوضع فى صفيحة خاصة .

ثالثاً — مواد الغذاء الطازجة

١ — **اللحم** : يجب أن يشترى من محل موثوق به ، ويجب أن يكون عديم الرائحة واللون غير عادى ، وفى حالة تغير لون اللحم يجب غسله بالماء والخل وطهيه فى الفرن ، ويجب حفظه بعيداً عن محط الذباب وذلك بتغطيته .

وقد يفيد رش اللحم بكمية من الدقيق مضافا إليها قليلا من الفلفل .

٢ — **السمك** : يجب شراء الكمية الضرورية عند الاحتياج إليها ، ويجب طهيها بسرعة ، فالسمك غير الطازج خطر جداً على الحياة .

٣ — **الطيور** : تكون ممتلئة الجسم ، سليمة البدن ، خالية من الحشرات ، صغيرة السن ويحسن ذبحها وتنظيفها قبل طهيها بليلة ، فان هذا يساعد على ليونة أنسجة الجسم .

٤ — **اللبن** : يحسن شراؤه من محل موثوق به ؛ وجب غليه عقب تسلمه مباشرة . ثم تبريده بسرعة ، فان هذه العملية تعمل على قتل الميكروبات

ويباع اللبن أيضاً فى زجاجات خاصة معقمة ، وهذا النوع يراعى فيه الشروط الصحية منذ حلبه من البقر حتى وصوله إلينا ، فالبقرة تغسل قبل حلبها ، ويقوم بحلبها شخص نظيف الهندام والأيدى ، سليم البنية ، ويصب لبنها فى آنية نظيفة للغاية ، ومنها يعبأ فى الزجاجات المعقمة ويحكم غطاؤها .

٥ — **الكريمة** : يجب شراء الكمية الضرورية وقت الحاجة إليها ، وأن تشترى من محل موثوق به ، ويراعى أن تكون طازجة .

٦ — **الزبد** : تشترى بكميات صغيرة لتبقى طازجة للاستعمال اليومى (الأكل) .

خزنها : تشترى بكميات كبيرة فى موسمها أى فى شهر يناير ، وتخزن طول العام بعد تحويلها إلى سمن بالطريقة الاتية :—

تفك على النار وتصفى بمصفاة لفصل المواد الغريبة ، ثم ترفع على النار ثانياً مع التقليب باستمرار حتى يصفر لون اللبن الزائد ، ثم يرفع الإناء من على النار ويستمر فى التحريك حتى تنخفض الحرارة نوعا فتفصل الكمية الرائقة المعروفة بالسمن وعادة تكيل .
ويلاحظ أن نوع الزبد الجيد ينتج ٨ كيلو سمن من كل ١٠ كيلو من الزبد .

ويجب وضع كمية من الملح الرشيدى تتراوح بين ½ كيلو لكل صفيحة سمن وذلك عند انخفاض درجة حرارتها :

٧— الجبن : أنواع الجبن عدة ويمكن تقسيمها قسمين :—

(أ) الجبن البلدى — أنواع الجبن المختلفة التى تصنع بالقطر المصرى ، كالحالوم والدمياطى والقريش والمضاعفة القشدة (دوبل كريم) ألخ

(ب) الأصناف الأفرنجية — وهى ما تستورد عادة من الخارج ، وتقوم وزارة الزراعة الان بعمل جملة أنواع منها .

خزنها : تخزن ربات المنازل الجبن البلدى كل بالطريقة التى تراها ناجحة ، أما النوع الأفرنجى فلا يخزن ، وعادة يشترى بكميات صغيرة : وخوفا من تلفها يجب أن تلف بورق زبد وتوضع فى آنية من الصينى أو الزجاج حتى لا تجف .

٨ — الخبز : يجب العناية التامة بإناء الخبز ، وذلك بمسحه كل يوم وتنظيفه جيداً آنا فآناً ، وتفريغه من بقايا الخبز قبل وضع الكمية الجديدة لمنع حدوث العفن ، ولا يجوز وضع الخبز بها وهو دافىء .

٩ — الخضر . الخضر الخضراء : يجب أن تكون طازجة ناضجة وأوراقها ناضرة ذات لون أخضر ، وتختار متماسكة الأجزاء خالية من العطب ، ويجب أن تشترى فى موسمها الذى تكثر فيه ويرخص ثمنها .

الدرنات والجذور : تنتخب خالية من الطين حتى لا يتضاعف وزنها ، وكذا ليس بها أى عطب متماسكة الأجزاء ، وملساء .

١٠ — الفاكهة : يجب أن تكون طازجة وسليمة من كل عطب مع ملاحظة تمام نضجها ، وأحسنها ما كان متماسكة الأجزاء .

الموازين والمكاييل المنزلية

يمكن لربة المنزل الاستعاضة عن الموازين بمكاييل منزلية ، ويراعى عند ملء الملاعق أن يكون ما فوق مستوى الملعقة معادلا لما فيها ، وعند ملء الأكواب ألا تهز أو تكبس .

وتنقسم المواد الغذائية للأقسام الآتية:

أولا : المواد الجافة :

ملء ملعقة شاى = ٥ جرامات من السكر
ملء ملعقة حلو = ٢٠ جراماً من السكر
ملء ملعقة حلو = ٢٠ جراما من الدقيق
ملء ملعقة كبيرة = ٣٧٫٥ جرام من السكر
ملء ملعقة كبيرة = ٢٧٫٥ جرام من الدقيق
كوب سكر سنترفيش = ٢٠٠ جرام

كيلو سكر سنترفيش = ٥ أكواب

ثانيا : المواد الدهنية :

قطعة زبد فى حجم البيضة = ٢٧٫٥ جرام .

فنجان شاى من زبد = ٢٠٠ جرام .

فنجان شاى كريمة لبانى = ٢ فنجان شاى كريمة مخفوقة

ثالثا : السوائل :

كوب ماء = ١٢ ملعقة شوربة

ملعقة شوربة = ٣ ملاعق شاى

٥ أكواب ماء أو لبنا = كيلو

اللتر = ٤ أكواب ماء

الغـــــــذاء

فوائده : لا شك أن الطعام هو أهم مقومات الحياة ، فلا يستطيع أى كائن حى فى كلتا المملكتين النباتية والحيوانية أن يعيش طويلا بغيره .

فالطعام لازم لنمو الجسم وتعويض ما فقد من الأنسجة وحفظ حرارة الجسم فى درجة ٣٧ وإمداده بالطاقة اللازمة لأعماله وحركاته ومجهوداته .

تركيبه : المواد الغذائية نوعان :

١ — مواد عضوية أساسية وهى تنقسم إلى :

(ا) مواد بروتينية　　(ب) مواد كربو أيدراتية　　(ح) مواد دهنية

٢ — مواد غير عضوية وهى الماء والأملاح المعدنية .

٣ — مواد إضافية وهى الفيتامينات .

المواد العضوية : والآن لنتكلم عن المواد العضوية الأساسية .

(ا) المواد البروتينية : وهى التى تحتوى على كميات مختلفة من الكربون والأكسجين والأيدروجين والزلال والكبريت والفوسفور ، وهى توجد فى اللحوم والأسماك والبيض والألبان والنباتات الخ .

(ب) المواد الكربوأيدراتية : وهى التى تتكون من الكربون والأيدروجين والأكسجين فقط ، وهى توجد فى السكر بأنواعه والحبوب والقمح والذرة والأرز والبطاطس والخضر والفواكه وغيرها .

(ح) المواد الدهنية : تتكون من نفس العناصر الخاصة بالمواد الكربوأيدراتية ، ولكن بطريقة كيماوية مخالفة، وأكثر وجودها فى الزيوت النباتية والدهن الحيوانى وغير ذلك

ولقد كان المعتقد إلى زمن قريب أن المواد البروتينية هى التى تعوض وتزيد فى نمو الجسم وأن الكربوأيدرات هى التى تمد الجسم بالحرارة ولكن الرأى السائد الآن هو أن الحرارة اللازمة للجسم يأخذها من أكسدة أنسجة وخلايا الجسم نفسه ، وأن البروتينات والكربوايدرات كلتاهما يعملان على بناء الجسم وتكوين أنسجته .

المواد غير العضوية : أما المواد غير العضوية ، فالمقصود بها الأملاح والعناصر المعدنية والماء ، فوجود هذه المواد ضرورى للجسم ، فإن الأملاح والعناصر المعدنية تدخل فى تركيب أنسجة الجسم فضلا عن وظيفتها العضوية التى لاغنى للجسم عنها . فعنصر الكلسيوم مثلا ضرورى فى تكوين العظم ، كما أن الحديد يكون أهم عنصر فى خلايا الدم الحمراء ، واليود لازم للغدة الدرقية لكى تؤدى وظيفتها . . وهذه العناصر المعدنية توجد فى معظم المواد البروتينية كالخضر والفواكه واللبن واللحوم والماء بمقادير مختلفة كما أن ملح الطعام الذى يتناوله الإنسان بكثرة يحتوى على كل من الكلور والصوديوم وكلاهما ضرورى للجسم ، ويحتاج جسم الإنسان إلى ما يقرب من ١٤ جم من العناصر المعدنية . أما الماء فهو بلاشك من أهم محتويات الجسم ، ومن ألزم الضروريات للحياة ، ويكفى أن نعلم أن ٦٨ ٪ من وزن الجسم تقريباً يتكون من الماء والماء هو العنصر الهام فى جميع السوائل فى الجسم مثل الدم واللمف والسائل النخاعى وأفراز الغدد المختلفة ، كما أنه أداة هامة فى التخلص من المواد الضارة التى يفرزها الجسم ، ويحتاج الجسم إلى ٢٫٥ لتر من الماء كل يوم .

الفيتامينات : وعلاوة على القسمين السابقين وهما المواد العضوية وغير العضوية يوجد جزء آخر هام وهو الفيتامينات ، إذ أن الجسم لا يستفيد من الأغذية إلا مع وجود الفيتامينات وهى مواد ذات تركيب كيميائى معقد توجد عادة بنسب ضئيلة فى الخضر والفوكه الطازجة ويتأثر بعضها بالحرارة . ولذا لا توجد فى الأطعمة المحفوظة .

وقد وجد أن هناك أكثر من نوع واحد من الفيتامينات ، إذا خلا الطعام من أحدها أو كلها فإنه يتسبب عن ذلك أمراض كثيرة لا يبرأ الإنسان منها مادام طعامه خالياً منها . أنواعها . ويوجد الآن من الفيتامينات أنواع كثيرة نورد منها ما يأتى : —

فيتامين «ا» : يوجد بكثرة فى زيت كبد الحوت والزبد والقشدة ومح البيض والجبن والجزر والسبانخ والطماطم والكرنب والموز والبرتقال وغيرها ، وهو قليل جداً فى الزيوت النباتية كزيت الزيتون وفى اللبن المنزوع منه القشدة . هو قابل للذوبان فى المواد الدهنية ، ولا يتأثر كثيراً بالحرارة إلا إذا كانت شديدة ولمدة طويلة ، وعدم وجوده فى الطعام يؤدى إلى زيادة قابلية الجسم للأمراض المعدية وإصابة ملتحمة العين بمرض القشرة ويمكن الحصول عليه من الجزر (مادة الكاروتين) .

فيتامين «ب» : ويوجد بكثرة فى الحبوب النباتية التى ينزع منها قشرها كالأرز غير المقشور كما يوجد فى الخمائر والبذور المزروعة ، كالحلبة والفول النابت والشعير وغيرها . وهو قليل فى الفاكهة والخضر واللحوم والألبان ، وهو قابل للذوبان فى الماء ويتأثر كثيراً بالحرارة أما الأمراض التى تنتج من عدم وجوده فهى البرى برى .

فيتامين «ب٢» : ويوجد هذا النوع فى الحبوب التى بها جنينها ، وأيضاً فى الخمائر وفى اللحوم واللبن والبيض والكرنب والخضر ، وهو قابل للذوبان فى الماء ، ولا يتأثر كثيراً بالحرارة . وخلو الطعام منه يسبب مرض البلاجرا الكثير الانتشار بمصر ، وقد لوحظ أن لهذا المرض علاقة شديدة بدقيق الأذرة . ولذلك لقلة المواد البروتينية فيه .

فيتامين «حـ» : ويوجد بكثرة فى الفواكه والخضر الطازجة خصوصاً ذات العصير الليمون والبرتقال والطماطم وما شابه ذلك . وكذلك فى اللبن فى وقت الربيع . وهذا النوع من الفيتامين قابل للذوبان فى الماء وسريع التأثر بالحرارة ؛ وخلو الطعام منه يؤدى إلى مرض الاسقربوط ؛ وهو شائع فى الأطفال الذين يتغذون على الألبان الصناعية . فمن الواجب إعطاؤهم عصير الفاكهة .

فيتامين «د» : ويوجد فى زيت السمك ومع البيض . والزبد والقشدة وغيرهما من الدهون الحيوانيــة ولا يوجد فى الزيوت النباتية ، وهو قابل للذوبان فى الدهن . وقليل التأثر بالحرارة . وقد اتضح أن لهذا الفيتامين علاقة بتكوين العظام فإن فقده يؤدى إلى الكساح عند الأطفال ولين العظام عند الكبار ، كما يؤدى إلى تسويس الأسنان.

وقد ثبت أن لهذا الفيتامين علاقة كبرى بأشعة الشمس وخصوصاً البنفسجية ، فهى ضرورية جداً لتنشيط جسم الإنسان علاوة على الاستفادة من هذا الفيتامين .

فيتامين «هـ» : وهو يوجد فى الخضر الطازجة وفى القمح والفول والشعير والزيوت النباتية ، ولكنه غير موجود فى المواد الحيوانية ، وجنين الحبوب وخصوصاً القمح أغنى المواد الغذائيـة بهـذا الفيتامين ، وهو قابل للذوبان فى الدهن ، ويتـأثر بالحرارة ، وقد اتضح أن لهذ الفيتامين علاقة كبرى بالقدرة على التناسل ، وأن فقده من الطعام قد يسبب نقص التناسل أو يؤدى إلى العقم .

تنويع الاغذية

من الضرورى تنويع الغـذاء الذى يتناوله الإنسان حتى يتنوع العمل الذى يقوم به الجهاز الهضمى ، وتتعود المعدة هضم مختلف أنواع الطعام ، ويصير الجسم أكثر احتمالا عند مغادرة مكانه أو تغير الجو الذى يعيش فيه ، وعندما يكون الجسم سليما فإن الجهاز الهضمى يكيف نفسه باختلاف الغذاء ، لأن المعدة تفرز من العصارة الهضمية ما يكفى الغذاء الذى يتناوله ، وإذا استمر الإنسان فى تناول غـذاء واحد فإن المعدة تتعود إفراز مقدار معين من العصارة ، فإذا اختلف هذا الطعام حدث اضطراب فى الجهاز الهضمى .

كما أن للسن تأثيراً فى اختلاف أنواع الأغذية ، فالطفل الذى يكون عمره بضعة أشهر لا يمكنه أن يهضم المواد النشوية ، لأن العصارة المعدية عنده لا تحتوى على الخمائر التى تحول النشا إلى جلوكوز ، ولكن هذا الطفل عندما يصير عمره سنتين أو أكثر يمكنه هضم المواد النشوية والاستفادة منها وكذلك الشخص المسن والمريض فإن معدتهما لا يكون لديها المقدرة الكافية على هضم ما يقدم لهما .

ومن المعترف به أن بعض الأغذية تكون أكثر ملاءمة لبعض الحالات . فمثلا فى البلاد الباردة حيث الأجسام فى حاجة إلى كمية وافره من الحرارة تكون المواد الدهنية أكثر ملاءمة لأنها تتأكسد بسرعة وتحدث كمية من الحرارة . وفى الأعمال التى تحتاج إلى مجهود جسدى كبير تكون الكربوأيدرات خصوصاً السكر أكثر ملاءمة لأنها سهلة الهضم وتعطى الجسم الحرارة اللازمة له . أما فى الحياة الهادئة فتكون البروتينات أكثر ملاءمة وعلى العموم فمن الواجب أن تحتوى كل أكلة يتناولها الإنسان على المواد الغذائية الأساسية بنسب تلائم حالته . كما أنه من الممكن الاستعاضة بالكربوأيدرات بدل الدهن وبالعكس . لأن هذا التركيب واحد فى كل من الحالتين . ولكن من الضرورى تناول كمية كافية من البروتينات لمد الجسم بالأزوت اللازم له .

وهناك نوعان من البروتينات نباتية وحيوانية . فالحيوانيـة أسهل هضما لأنها أقرب إلى تركيب بروتين جسم الإنسان . أما النباتية فإنه لا يهضم منها أكثر من ٧٥ ٪ . كما أن تنويع الغذاء لا يوجد عند الإنسان مللا من تناوله .

تاثير الطهى فى الغذاء

تحتاج أغلب الأغذية إلى الطهى لأسباب عدة ، نذكر منها مايلى : —

١ — للطهى تأثير بالغ فى قتل الميكروبات التى توجد بالطعام ، كما أنه يتحسن منظره ويصيره أكثر موافقة لحالة الجسم وأسهل هضما ، وفى أغلب الأحيان يسبب الطهى تليين الأنسجة وتفكيكها بعضها من بعض فتؤثر فيها العصارة المعدية بسهولة .

٢ — فعند طهى المواد البروتينية (اللحم والبيض) تتجمد وتتفكك الخيوط المكونة لها ، أما إذا زادت الحرارة عليها فإن هذه البروتينات تتجمد إلى درجة كبيرة بحيث يصعب على العصارة الهضمية التأثير فيها .

٣ — وعند طهى المواد النشوية يتفكك الجدار الخلوى المكون من السليلوز ، ويؤثر الماء فى الحبيبات فتنفجر . وبذلك يسهل على العصارة الهضمية التأثير فيها .

٤ — وعند طهى المواد الدهنية تتفكك الأنسجة المكونة لها ، ولكن يجب ألا تزيد كمية الحرارة بحيث تحلل المواد الدهنية فتكون عسرة الهضم .

٥ — بعض الخضر قليلة القيمة الغذائية مثل القنبيط والكرنب ، وكل قيمتها فى الأملاح التى بها ، فإذا سلقت فإنها تفقد مافيها من الأملاح ، وعلى ذلك يكون تعريضها للبخار أكثر فائدة .

٦ — الطهى يحفظ الطعام مدة طويلة دون تلف .

٧ — اللحوم النيئة محرم أكلها على كل الشعوب المتمدينة .

٨ — الطهى يكسب الطعام رائحة ونكهة تساعد على فتح الشهية ، وهذا معناه ازدياد العصارات الهاضمة التى تساعد على سرعة هضم الطعام .

٩ — يساعد تنويع الألوان بالشىء الواحد فلا يبعث الملل .

التوابل والبهارات

التوابل والبهارات والمواد التى تعطى الطعام الرائحة الطيبة لا تعتبر أغذية ، لأنها لا تقوم بتعويض ما يفقده الجسم ولا تمده بالحرارة ، على أن إضافتها للأطعمة ضرورى للأسباب الآتية :

(١) فتح الشهية ، (٢) زيادة إفراز العصارات المعدية التى تسهل عملية الهضم .
(٣) إكساب الطعام رائحة طيبة ونكهة .

ويستحسن الاستغناء عن إضافتها لأغذية المرضى والمصابين بضعف الكلى أو بالتهابات فى أعضاء الجسم .

ولا يوجد حد فاصل بين البهارات والتوابل فكلاهما يستعمل غالباً لغرض واحد .

رقم	النوع	الأصل	التحضير	الفائدة والاستعمال
١	الخردل (المستردة)	بذور نبات الخردل ويوجد بكثرة فى مصر وفى وسط مزارع البراسيم ويوجد منها نوعان : بذور بيضاء وأخرى سوداء	تطحن البذور وتنخل	لها طعم حريف يساعد على إفراز العصارات المعدية ، يعمل منه أوراق الخردل التى تستعمل طبياً
٢	الفلفل الأسود	ثمرة شجر تنبت فى سومطرة وجاوة والهند	تجفف فى الشمس ، تطحن	يعطى نكهة حريفة ومطهر
٣	الفلفل الأبيض	فلفل أسود نقع فى الماء أو ماء الجير وأزيلت القشرة الخارجية وتنتخب له أحسن الثمار	يترك حبوباً أو يطحن	كالسابق
٤	الفلفل الأحمر	نبات الفلفل الأحمر	يجفف ويسحق	للنكهة
٥	الشطة	قرن نبات الشطة	» »	طعمه حريف لدرجة زائدة — للنكهة
٦	الزنجبيل	ساق أرضى ينمو فى الهند والصين ومنه الأسود وهو ما بقى بقشرته وإذا أزيلت القشرة تحصل على زنجبيل أبيض	يكشط قشره ويجفف يترك صحيحاً أو يطحن أو يسكر	للنكهة ولتنبيه عصارات الهضم ويدخل فى بعض المستحضرات الطبية والزنجبيل المسكر يدخل فى الكعك الخ
٧	القرفة	عبارة عن قلف شجرة القرفة وتنمو فى المناطق الاستوائية كسيلان والهند	يجفف القلف — وقد يطوى أو يطحن	للنكهة ودواء

(تابع التوابل والبهارات)

رقم	النوع	الأصل	التحضير	الفائدة والاستعمال
٨	زيت القرفة	كالسابق	يستخرج بالعصر	للنكهة ودواء
٩	القرنفل	براعم زهرية تجمع من شجرة القرنفل التى تنمو فى جزائر الهند الشرقية وسيلان والبرازيل	تلقط البراعم قبل تفتحها وتجفف فى الشمس	للنكهة والرائحة الطيبة
١٠	زيت القرنفل	كالسابق	يستخرج بالعصر	للنكهة والرائحة ودواء
١١	جوزة الطيب	ثمار من نوع البندقة تنمو فى الهند	تجفف ثم تقشر وقد تترك صحيحة أو تطحن	للرائحة الطيبة والنكهة
١٢	الكارى	خليط من التوابل المختلفة التى تنمو فى الهند		للنكهة والرائحة الطيبة
١٣	معجون الكارى	خليط من التوابل التى لا يمكن مزجها بعضها ببعض وهى جافة		للنكهة والرائحة الطيبة
١٤	الملح	من البحار والصخور	بالتبخير ثم ينقى	كالسابق
١٥	النعناع	نبات عشبى يزرع فى مصر وأوربا	تجفف الأوراق	كالسابق
١٦	روح النعناع	» » » » »	يقطر	دواء ـ رائحة ونكهة
١٧	الحبة السوداء	نبات أشبه بالكمون	تجفف البذور	تضاف مع الشمر للخبز وتستعمل فى تخليل الليمون
١٨	زيت الحبة السوداء	نبات أشبه بالكمون	تعصر ويستخرج الزيت	دواء
١٩	الكراوية	بذور نبات ينمو فى أوربا	تجفف وتترك أو تطحن	للنكهة والرائحة مشروب
٢٠	الكمون وزيت الكمون	بذور نبات الكمون ، يزرع فى مصر وسواحل البحر الأبيض	يضرب ويجفف وقد يعصر لاستخراج الزيت	رائحة طيبة حـ يضاف للطعام ودواء
٢١	الكزبرة	أورق وبذور نبات ينمو فى صعيد مصر	تجفف بذورها أما أوراقها فتستعمل خضراء	رائحة طيبة ونكهة
٢٠	الأنسون	بذور نبات ينمو فى الوجه القبلى	يجفف	يستعمل كمسهل ومشروب للاطفال ولأغراض طبية وفى تحسين طعم الخبز
٢٣	الشمر	نبات عشبى قائم السائق	يجفف	للنكهة
٢٤	العصفر	وسط نبات	»	للتلوين والنكهة
٢٥	البهارات	خليط من التوابل مثل الفلفل والقرنفل وجوزة الطيب وزر الورد وكبابة صينى وقرفة الخ	تجفف وتسحق وتنخل	للرائحة والنكهة

المواد الملونة المستعملة فى الأطعمة

تستعمل هذه المواد فى كثير من الحلوى والمثلجات والفطائر والشراب والمربى الخ . والغرض منها تحسين المنظر ، ويجب أن تكون المادة الملونة غير ضارة للجسم ، وأكثرها وأفضلها استعمالا ما كان من مصدر عضوى نباتى أو حيوانى مثل الكركم والزعفران والكتشنيل ، والصبغات المصرح باستعمالها كالميثيل البرتقالى .

الكركم والزعفران . أصلهما نباتى ، ويعطيان لونا أصفر أو برتقالياً ، ويستعملان فى بعض الفطائر وفى مساحيق البيض الجافة وفى تلوين الزبد الصناعى .

الكتشنيل : مادة ملونة ذات أصل حيوانى تستخرج من حشرة، إذ تؤخذ هذه الحشرة وتقتل بالحرارة ، ثم تنقع فى الماء لاستخراج اللون الأحمر القاتم الموجود بها الناتج من وجود المادة العضوية المسماة حامض الكرمنيك — يضاف إلى هذا المنقوع مادة قاعدية ضعيفة وقليل من الكحول ، وهذا مايسمى بالكتشنيل — أما إذا أضيفت إلى هذا المنقوع السابق كمية من الشب فترسب المادة الملونة وتسمى (كرمين) وتستعمل فى مستحضرات الزينة .

الروائح الشائع استعمالها فى الأطعمة

الفانيليا : عبارة عن الثمار المجففة التى تؤخذ من الفانيليا ، وهى متسلقة تنمو فى المكسيك وتزرع بكثرة فى مدغشقر وسيشل والهند. وهذه الثمرة عبارة عن قرن رفيع طويل من ١٠ — ١٥ سم ، وعرضه نحو ٨ ملليمترات ، ناعمة اللمس ، سوداء اللون ، وداخلها مادة لحمية بها حبوب سوداء رفيعة.

توضع هذه الثمار فى الكحول فتذوب فيه المواد ذات الرائحة العطرية ، وهى الفانيلين وقد يوجد على شكل بلورات رفيعة قصيرة ذات رائحة خاصة ، وهى قليلة الذوبان فى الماء البارد وأكثر قابلية للذوبان فى الماء الساخن والكحول .

تستعمل الفانيليا فى كثير من أنواع البسكويت والكيك الخ . وكل صنف يدخل فى مقاديره البيض خاصة ، كذلك تستعمل لأنواع الحلوى المختلفة .

ماء الورد : يستخرج بتقطير الورد ويستعمل للحلوى الشرقية .

ماء الزهر : يستخرج بتقطير زهر النارنج ويستعمل فى بعض أصناف الحلوى .

روح اللوز : يستخرج من اللوز ويستعمل فى بعض أصناف الحلوى والكيك الخ ويستغنى به عن استعمال الفانيليا .



هو إنضاج اللحوم والخضر والبقول وغيرها ومزج بعضها ببعض للحصول على غذاء تام سهل الهضم . وأهمية الطهى تتلخص فيما يأتى :

١ — الغذاء الجيد هو قوام الصحة . ولا يتأتى إلا بالطهى المتقن .

٢ — القيمة الغذائية للطعام لاتتوافر إلا بحسن اختياره وإعداده حتى يفى بالغرض المطلوب من أجله ، وربما يكون النوع ذا قيمة غذائية عظيمة ، ولكن يفقدها بسوء التصرف عند الطهى .

٣ — الطهى وطرق تقديم الطعام يدلان دلالة صادقة على مقدار تقدم الشعوب لذلك فطنت الأمم المتمدينة إلى أهمية الطهى وعلاقته بصحة الأفراد ، فدتها بالمعلومات العلمية والعملية حتى تقف على فائدة كل عنصر من عناصر الطعام للجسم ، وعلى الكميات اللازمة من كل لكل شخص فى الأعمار المختلفة على حسب مايبذلونه من جهود عقلية أو جسمانية ولهذا السبب أوجبت بعض الأمم على كل امرأة قبل أن تبدأ حياتها الزوجية أن تلتحق بمدرسة تتعلم فيها الفنون المنزلية ، وأهمها الطهى ، حتى تتمكن من وضع نظام البيت على أسس صحيحة تضمن الراحة والسعادة .

أسباب الطهى

ينظر تأثير الطهى فى الغذاء (ص ٢٧) .

طرق الطهى المختلفة

أولا — السلق

تعريفه : السلق من أسهل طرق الطهى ، وهو عبارة عن غمر الطعام فى سائل فى درجة حرارة عالية وهى درجة الغليان ، أى ٢١٢ ف أو ١٠٠ سنتجراد ، ويستعمل السلق عادة فى الآتى :

١ — اللحم بأنواعه ، حتى تجمد المادة الزلالية السطحية فيساعد هذا على حفظ المواد الغذائية بداخلها .

٢ — للخضر الخضراء والبقول والفواكه وغيرها .

٣ — لعمل الخلاصة حيث تعمل على تقليل كمية الماء به فيزيد ذلك فى القيمة الغذائية.

٤ — لتبخير الماء من بعض الأطعمة ، كالقلايا واللبن الخل الخ .

٥ — لعمل الأشربة المختلفة كالمحلول السكرى الخ .

٦ — لطهى النشويات كالمكرونة والأرز .

الشروط الواجب مراعاتها عند السلق :

١ — أن تكون كمية السائل كافية لغمر الطعام إلا فى السمك ، فتكون الكمية قليلة تكفى فقط لتغطيته .

٢ — أن يكون السائل فى درجة الغليان إلا فى السمك ، فتكون الحرارة فيه أقل من الغليان .

٣ — أن يكون بالسائل ملح إذا لزم الحال (ملعقة كبيرة لكل لتر من السائل) وكذا يوضع البصل فى سلق اللحم والطيور لمنع الزفر ؛ ويضاف الخل فى سلق السمك علاوة على الملح بمعدل ملعقة كبيرة لكل لتران ماء ، أو عصير الليمون بنفس المقدار .

٤ — أن يغطى الوعاء جيداً ماعدا فى سلق الخضر والنشويات .

٥ — ينزع الريم كلما ظهر (الريم هو الألبومين القابل للذوبان المتجمد بفعل الحرارة)

ثانيا — التسبيك

هو الطهى فى إناء محكم الغطاء . مع استعمال قليل من السائل وخفض درجة الحرارة . ولذلك يستغرق هذا النوع من الطهى زمناً طويلا .

وللتسبيك قاعدتان

١ ـ فى إناء ملائم فوق النار الهادئة .

٢ ـ أو فى الفرن . ويستعمل عادة الطاجن الفخار المطلى من الداخل ، وفائدة استعماله تتلخص فى الآتى :

(أ) يحفظ الحرارة المكتسبة التى تساعد على نضج الأطعمة ،فتقلل من كمية الوقود المستعمل . (ب) سهلة التنظيف . (ح) ليس لهاتأثير فى طعم الطعام ولا فى فسادة .

(ء) تقدم للمائدة بمحتوياتها غير أنها تلف بالورق المعد أو فوطه مطوية .

الفرق بين التسبيك والسلق :

١ ـ كمية السائل المستعملة فى التسبيك قليلة بالنسبة للكمية للواجب استعمالها فى السلق

٢ ـ درجة الحرارة فى التسبيك بطيئة جدا بخلاف ما فى السلق .

النقط التى يتوقف عليها نجاح التسبيك :

١ ـ استعمال إناء محكم الغطاء لمنع التبخر .

٢ ـ تقطيع اللحم قطعاً مناسبة .وإذا كان لحم الحيوان كبير السن فيقطع قطعاً صغيرة .

٣ ـ أن تكون نسبة اللحم للسائل ـ ½ كيلو لحم : ١½ كوب ماء .

٤ ـ أن يكون السائل تخينا نوعاً ، له طعم لذيذ ونكهة الأطعمة المستعملة ظاهرة فيه .

٥ ـ يسبك الطعام على نار هادئة على ألا يزاد عليه فى النضج حتى لا تضيع نكهته ويفقد طعمه .

٦ ـ تختلف مدة الطهى تبعاً لنوع الأطعمة المستعملة .

قيمته الغذائية وفوائده من الوجهة الاقتصادية :

الطعام المطهى بهذه القاعدة له قيمة غذائية كبرى ويرجع ذلك لطهى اللحم والخضر معا حيث أن مايفقد من طعم اللحم ومواده الغذائية أو الخضر فى أثناء الطهى يؤكل فى المرق ، كما أن هذه الطريقة تساعد على الادخار فى الوقت والعمل والآنية والوقود لأن الطعام يطهى فى إناء واحد وعلى نار واحدة .

ثالثا — التحمير

التحمير عبارة عن طهى الطعام فى مادة دهنية حيوانية أو نباتية، كالزيت والسمن، فى درجة حرارة عالية. هذه الطريقة سريعة وسهلة ولكن تحتاج إلى عناية خاصة وحذر تام. والأطعمة المطهوة بهذه الطريقة شهية ولذيذة الطعم غير أنها عسرة الهضم.

طرق التحمير

للتحمير طريقتان: ١ — التحمير البسيط. ٢ — التحمير العميق أو الغزير

«١» التحمير البسيط

هذه الطريقة اقتصادية نظراً لاستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية فى التحمير وتستعمل فى تحمير الأشياء غير المغطاة بشىء كالعجة والكفتة الخ.

الطريقة العامة:

١ ـ نختار مقلاة نظيفة جافة: ويوضع بها كمية قليلة من المادة الدهنية.

٢ ـ ترفع على النار حتى يتصاعد منها دخان أزرق خفيف.

٣ ـ يوضع الطعام المراد قليه جافا ويحذر.

٤ ـ يقلى الطعام حتى ينضج السطح السفلى ثم يقلب لينضج السطح الآخر.

٥ ـ ينزع باحتراس ويصفى ثم يوضع على ورقة لتمتص المادة الدهنية الباقية.

مزايا هذه الطريقة:

١ ـ اقتصادية، وذلك لأن كمية المادة الدهنية المستعملة قليلة، وفى بعض الحالات قد يستغنى عنها كما فى قلى السجق والبسطرمة الدسمة لتوافر هذه المادة فيها.

٢ ـ سهلة ورخيصة ولذيذة الطعم وسريعة.

مضارها: ١ ـ الطعام المطهى بهذه الطريقة يمتص كمية كبيرة من المادة الدهنية لخلوه من الأغلفة.

٢ ـ سطح الطعام دسم مما يؤدى إلى عسر هضمها.

٣ ـ لا يكون لون أجزائها متعادلا .

٤ ـ كمية المادة الدهنية الباقية لا يمكن استعمالها إلا للصنف عينه نظرا لتسرب نكهة الطعام إليها .

«ب» التحمير العميق (الغزير)

وفيه يطهى الطعام بغمره كلية فى المادة الدهنية ، ولذلك تستعمل :

١ ـ مقلاة خاصة لذلك وغالباً تكون من الحديد المطلى أو الصلب غير الملحوم ، ويختلف حجمها ، ولكن عادة لا يكون عمقها أقل من ٤ بوصات ، وقطرها من ٧-٨ بوصات .



حلة وسبت التحمير

٢ — سفط التحمير (سبت) ، ويكون قطره أقل من قطر المقلاة بمقدار بوصة . وفوائده تنحصر فى :

(ا) يساعد على غمر الطعام دفعة واحدة وبذا يتم نضجه فى وقت واحد

(ب) يحفظ الطعام بشكله المطلوب .

(حـ) يساعد على تصفية الطعام المقلى من السمن . وذلك بهزه أولا ثم بوضعه على ورقة لتمتص المادة الدهنية .

ملحوظة : قد يستعاض عن السفط بملعقة سلك فى رفع الطعام كما فى عمل الفواكه بالنقيطة



ملعقة سلك التحمير

٣ ـ كمية المادة الدهنية تصل لحوالى ٢/٣ ارتفاع المقلاة وبالتقريب فالكمية اللازمة للمقلاة السابقة تساوى حوالى كيلو ونصف .

القاعدة العامة للتحمير الغزير :

١ ـ تجهز الأدوات اللازمة : مقلاة عميقة ، السفط أو الملعقة السلك ، المادة الدهنية

٢ ـ يجهز الطعام على حسب نوعه والصنف المراد عمله .

٣ ـ يغطى بالغطاء المعين على حسب الصنف والطلب والأغطية تختلف والشائع منها :

(ا) البيض أو البيض واللبن القليل (ب) عجينة الدقيق اللينة المتبلة بالملح والفلفل (حـ) البيض وفتات الخبز المدقوق ناعما (د) النقيطة الفرنسية (هـ) الفطير .

وفائدة هذه الأغلفة تنحصر فى :ـ

(ا) تزيد فى قيمة الطعام الغذائية . (ب) تعمل على تحسين شكل الطعام وطعمه .
(ﺣ) تمنع اختلاط ريح السمن بالطعام (د) تحفظ الطبقة الظاهرة للطعام من التقاص والاحمرار قبل نضج الطبقات الباطنة .

٤ — تقدح المادة الدهنية ويعرف ذلك بتصاعد دخان أزرق خفيف منها .

٥ — يغمر الطعام وبعد دقيقة تهدأ النار قليلا لئلا يحمر لونه قبل تمام نضجه .

٦ — يصفى الطعام المقلى من المادة الدهنية ، وذلك بهز المصفاة أو برفعه بالملعقة السلك ثم وضعه على ورقة لامتصاص ماتبقى من المادة الدهنية .

٧ — يقدم ساخناً .

مزايا هذه الطريقة :

١ — الأطعمة المطهوة بهذه الطريقة سهلة الهضم، وذلك لأن الأغلفة تمنع امتصاصها للمادة الدهنية .

٢ — لون الأجزاء جميعا يكون واحداً .

٣ — تنضج الأطعمة كلها مرة واحدة فيمكن أكل الجميع ساخنا إذا أريد، أو على حسب الصنف .

٤ — تأخذ وقتاً قصيراً فى النضج .

٥ — تحتاج إلى مراقبة قليلة .

٦ — كمية السمن أو الزيت المستعملة وإن كانت كبيرة فإنها فى الواقع اقتصادية لأنه يمكن استعمال هذه المادة مراراً لأصناف مختلفة إذا اعتنى بها العناية الكافية ،ويرجع ذلك لارتفاع درجة الحرارة للمواد الدهنية ارتفاعاً كبيراً يعمل مباشرة على كتم عصارات الطعام داخله . ولذا لا تتسرب إلى المادة الدهنية ولا تؤثر فى طعامها ، ويمكن قلى أصناف مختلفة كاللحم والسمك والفاكهة فى المادة الدهنية عينها .

درجة الحرارة اللازمة لتحضير الأطعمة المختلفة

تختلف درجة الحرارة ، فهى بين ٣٢ — ٤٠٠ف ، وذلك يرجع لنوع الطعام المراد قليه من حيث :

١ — النوع ٢ — تركيب الصنف ٣ — القوام

٤ ـ السمك   ٥ ـ نيء أو ناضج   ٦ ـ مقدار بلالة السطح

اختبار درجة حرارة المواد الدهنية الملائمة للتحمير

اضمن الاختبارات مقياس الحرارة الخاص ، ولكن التجارب العملية والملاحظات الآتية تبين صحة درجة الحرارة الملائمة للتحمير .

١ ـ وقوف حركة السمن أو الزيت ، ثم خروج دخان أزرق خفيف ، وكلما زادت الحرارة تصاعد الدخان .

٢ ـ يمكن اختبار درجة الحرارة بوضع قطعة من الخبز فى المادة الدهنية عقب صعود الدخان ، فإذا احمر لونها فى مدة دقيقة فالحرارة ملائمة للتحمير .

نموذج لمتوسط درجة الحرارة اللازمة للأصناف

السمك بالتقريب	٣٤٠ ـ ٣٨٠ف	اللحم بالتقريب	٣٦٠ ـ ٣٨٠ ف
النقيطة «	٣٥٠ ـ ٣٦٠ف	البطاطس «	٤٠٠ ف

النقطة التى يتوقف عليها نجاح التحمير

١ ـ النظافة التامة للمادة الدهنية ، وذلك بتصفيتها بعد كل تحمير أو فى أثنائه إذا لزم الحال .

٢ ـ ملاءمة درجة الحرارة للمادة الدهنية للأغذية المختلفة .

٣ ـ التصفية التامة بالسفط أو الملعقة ثم باستعمال الورق .

٤ ـ تحمير كمية ملائمة من الطعام دفعة واحدة ، لأن الكمية الكبيرة تعمل على خفض درجة حرارة المادة الدهنية ، فلا تكتم المواد الغذائية داخل الطعام ، بل تتسرب إلى السمن فتؤثر فى طعم المادة الدهنية . وبتحمير كمية كبيرة دفعة واحدة يطفو السمن ويسيل على الموقد فيشتعل ويسبب خطراً .

٥ ـ تقليب الطعام فى أثناء التحمير البسيط ، وكذا بعض أصناف التحمير العميق (كالفواكه بالنقيطة الخ) .

٦ ـ الأطعمة المغطاة بالبيض وفتات الخبز ، يلاحظ أن يكون غطاؤها متعادلا منظما مضغوطاً حتى لا يتساقط فى أثناء التحمير فيسبب حرق السمن .

٧ ـ الأطعمة المغطاة بالنقيطة يجب تصفية الزائد منها قبل وضعها فى المقلاة ، ويلاحظ رفع ما تساقط منها من المادة الدهنية بملعقة .

فإذا لوحظت النقط السابقة كانت **الأطعمة** المقلية حسنة الطعم ، رائقة اللون ، خالية من المواد الدهنية ، سهلة الهضم هشة .

ملحوظة : يجب تنقية الزيت عقب كل استعمال . وذلك بتصفيته بشاشة بعد أن يبرد ويترك لحين الاستعمال .

ينقى السمن بصبه فى وعاء كبير مملوء لنصفه بالماء الدافى ويترك حتى يبرد ، فتتجمد المادة الدهنية على السطح فتنزع هذه الطبقة تكشط البقايا العالقة سطحها السفلى ، ثم تجفف من الماء وتقدح للتخلص من أثر الماء وتترك للاستعمال .

رابعاً — الشى

الشى هو تسوية الطعام فوق نار مباشرة ، أو بتأثير الحرارة المتشععة . وللشى طرق مختلفة :ـ

١ ـ على النار المباشرة ، وعادة تكون بالفحم .
٢ ـ أمام نار حامية (كما فى حالة استعمال الفرن الهولندى) كالشاورمة .
٣ ـ تحت نار غاز الاستصباح أو الكهرباء .

القواعد العامة للشى

١ ـ تجهز الطيور أو اللحم الخ على حسب نوعها ، وتجفف بفوطة نظيفة .
٢ ـ تتبل ثم يدهن سطحها بالسمن ليحفظها من الجفاف فى أثناء العملية .
٣ ـ تدهن الشواية بمادة دهنية كزيت الزيتون وهو أفضلها .
٤ ـ تعرض جهتاها لحرارة مرتفعة أولا مدة دقيقة ، وذلك لتجمد المواد الزلالية السطحية لتحفظ مواد الغذاء فى الطبقات الباطنة . يتمم النضج على نار هادئة .
٥ ـ تقلب على الوجهين آنا فآنا حتى يتم نضجها بالتساوى دون حرقها .
٦ ـ تقلب بملقتين ، ولا يجوز مطلقاً اختبار النضج بوخزها بشوكة مثلا ، حتى لاتتسرب العصارة الغذائية منها ـ تقدم وهى ساخنة .

المدة المقررة للشى

اللحوم . من ٦ : ١٨ دقيقة على حسب سمك القطعة .

الكلى : من ١٠ : ٢٠ ؛ الكبد : من ٧ : ١٠ دقائق .

خامسا ـ الطهى فى الفرن

الطهى فى الفرن هو تسوية الطعام بتأثير الحرارة المتشععة ، وله طريقتان :

١ ــ الرستو : وهو عبارة عن الطهى بتأثير الحرارة المباشرة أو المتشععة أمام النار الموقدة ، وهذه هى الطريقة المستعملة قديما .

٢ ــ الطهى فى الفرن : وهوعبارة عن الطهى بتأثير الحرارة المتشععة المنعكسة ، أى بوضعه فى فرن معلق ، حيث تتشعع الحرارة من جوانبه فتساعد على نضج الطعام .

الأفران

١ ــ يجب أن تكون الأفران والرفوف نظيفة حتى لا يتغير طعم اللحم بتأثير الدخان المتصاعد .

٢ ــ تعد الرفوف على حسب الرغبة :

٣ ــ إذا كان الفرن يوقد بالفحم الحجرى فيوقد قبل استعماله بساعة على الأقل ، ويجب ألا تفتح الأبواب بدون داع لمنع تسرب الحرارة للخارج .

٤ ــ إذا كان الفرن يوقد بالغاز فيوقد قبل استعماله بعشرين دقيقة .

اختبار حرارة الأفران

درجة حرارة الأفران : ـ

١ ـ الفرن الحار تكون درجة حرارته ٤٠٠ ف .

٢ ـ الفرن المتوسط « « « ٣٠٠ : ٢٢٠ ف :

٣ ـ الفرن البارد « « « ٢٠٠ : ٢١٢ ف :

الاختبار : يختبر الفرن بمقياس الحرارة ، وفى الأفران الكهربائية يوجد مثبتا بها وقد تختبر درجة الحرارة بدون استعمال مقاييس الحرارة كالآتى : ـ

١ ـ يوضع ظهر اليد (لزيادة إحساسه بالحرارة بسرعة) داخل الفرن ثم يعد :

(ا) إذا وصل العدد ١٠ ولم يتمكن من الاستمرار لقوة الحرارة يكون الفرن حاراً .

(ب) إذا وصل العدد ٢٠ ـ ٢٥ دل على أن الحرارة متوسطة .

(حـ) إذا وصلنا إلى عدد يزيد على ٢٥ فما فوق كان الفرن بارداً .

٢ ـ توضع قطعة صغيرة من العجين أو الورق مدة ٥ دقائق فى الفرن ، فإذا كان الفرن

معتدل الحرارة تصفر القطعة ، وإذا كان حاراً تحمر ، وإن كان شديد الحرارة تحترق

القاعدة العامة للطهى فى الفرن

١ - يغسل اللحم ويجفف ثم يضرب إذا كانت قطعة رفيعة لتصير لينة .

٢ - تتبل على حسب الطلب والصنف .

٣ - يوزن اللحم ويوضع على قاعدة سلك أو شواية فى صينية ويوضع على اللحم مقدار من السمن بنسبة ملعقة كبيرة لكل نصف كيلو لحم .

٤ - تزج فى فرن حار مدة ٥ دقائق حتى تتجمد المواد الزلالية السطحية .

٥ - يفتح الفرن ويوضع بعض السمن الحار المتساقط على السطح بملعقة ، يستبدل بالسمن الماء .

٦ - تبدأ الحرارة ويترك اللحم حتى يتم نضجه ، ويلاحظ تكرار عملية وضع السمن على السطح كل ½ ساعة ، وهذه العملية تساعد على :

١ - ليونة اللحم . ٢ - تمنع اللحم من الاحتراق .

٣ - تحسن الطعم . ٤ - تمنع انقباض الأنسجة .

المدة المقررة لطهى اللحم فى الفرن

لحم الضأن : ٢٠ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .

لحم العجل : ٢٠ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .

اللحم البقرى : من ٢٠ - ٢٥ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة :

الطيور الصغيرة : ١٥ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٥ دقيقة زيادة .

وقد تختلف هذه المدة المقررة تبعاً إلى : -

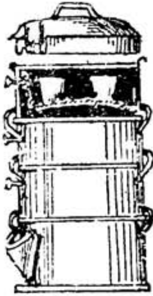
١ - سمك اللحم والحجم . ٢ - ذوق الآكلين .

سادساً - الطهى بالبخار

هو إحدى طرق الطهى العامة ، وهو عبارة عن طهى الطعام بتأثير حرارة البخار المتصاعد من الماء المغلى ، ويطهى الطعام فى هذه الحالة بطريقتين : -

١ - الطريقة المباشرة : كما فى حالة البخار الخاصة ، وهذه الطريقة تتبع فى طهى الأطعمة الحيوانية والخضر ، ولكن الطعام فى هذه الحالة يفقد بعض المواد الغذائية ، فتتسرب من

ثقوب الوعاء ونفقد فى الماء ، وعلى ذلك تفضل هذه الطريقة لطهى أنواع البودنج فى وعائه الخاص ، أو لطهى الخضر ذات الغلاف كالبطاطس والجزر


وعاء الطهى على البخار

— بتأثير البخار غير المباشر : وفى هذه الحالة يوضع الطعام فى طبق ويغطى بآخر ويوضع فى وعاء به ماء مغلى فينضج بتأثير بخار عصاراته نفسها ولا يمتص بخار الماء المتصاعد وهذه الطريقة تحفظ له مواردة الغذائية ونكهته الخاصة .

فوائد الطهى بالبخار

١ — الطعام المطهى بالبخار خفيف سهل الهضم . ولذا يصلح لتغذية المرضى والناقهين وذوى المعد الضعيفة .

٢ - تقل فيه كمية المادة الغذائية المفقودة بدرجة محسوسة .

٣ - يحفظ للطعام نكهته الخاصة . ٤ - يعمل على خفة البودنج .

٥ - يمكن طهى أصناف مختلفة فى وقت واحد .

مثالب الطهى بالبخار

١ - يحتاج لوقت طويل حتى يتم النضج ، وبذا تستعمل فيه كمية كبيرة من الوقود .

٢ لا تعتبر من طرق الطهى الاقتصادية نظراً لعدم تخلف بهريز أو خلافه للاستعمال فى طهى أصناف أخرى .

النقط الواجب مراعاتها عند الطهى بالبخار

١ - الماء الذى بالجزء السفلى لوعاء البخار يجب أن تبقى حرارته فى درجة الغليان مدة الطهى وترفع أو تخفض بحسب احتياج نوع الطعام المراد نضجه ، وكلما نقصت كمية الماء بسبب تبخر أضيف إليه ماء مغلى حتى لاتهبط درجة الحرارة .

٢ - يجب أن يكون الوعاء محكم الغطاء والأجزاء منعاً من تسرب البخار .

٣ - قطع اللحم الصغيرة والسمك ، كذا أنواع البودنج ، يجب أن تغطى بورقة مدهونة بالسمن منعاً من تساقط البخار المتكاثف على الطعام .

٤ - يتوقف الوقت الذى يتم فيه النضج على حسب كمية الطعام ونوعه .

الخلاصة « البهريز »

هى عبارة عن سائل يحتوى على مقادير مختلفة من مواد الغذاء ، وتطهى خاصة لاستخراج النكهة واللون المعين والمواد الغذائية المكونة للعناصر المستعملة .

ويجب على ربة المنزل الاقتصادية استعمال الخلاصة فى معظم الأصناف لتزيد فى نكهتها وقيمتها الغذائية .

وتستخرج الخلاصة عادة من طهى العظام مثل : عظم الحيوان أو السمك أو الطيور أو الأرانب أو من اللحوم المختلفة أو من الخضر .

الشروط الواجب مراعاتها فى عمل البهريز

١ — يجب اختيار إناء نظيف متين ذى غطاء محكم ، ويوجد بالسوق إناء خاص من الحديد المطلى أو النحاس أو الألمنيوم ذو غطاء محكم ، وصنبور بصفاة مثبت أسفل الإناء حتى يمكن سحب البهريز الخالى من الدسم العائم على سطح الإناء ، وللإناء يدان لسهولة حمله إذا لم يتيسر شراء هذا الإناء أمكن أن يستعمل بدله إناء من المعدن ذو غطاء محكم

٢ — يجب أن تكون جميع المواد المستعملة نظيفة وطازجة .

٣ — يقطع اللحم قطع صغيرة جدا ، ويكسر العظم وينزع الشحم .

٤ — فى حالة استعمال اللحم فقط لعمل الخلاصة يستحسن غمره فى ماء بارد مدة حتى تتسرب المواد الغذائية فى الماء ، ثم يرفع بعدها على نار هادئة ويترك حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ، ثم تهدأ الحرارة ويترك مدة أربع ساعات .

٥ — يمكن استعمال بقايا الأطعمة المختلفة التى بالمنزل لعمل الخلاصة كقطع عظم ولحم الطيور واللحوم (عدا السمك) وقطع الخضر . على شرط أن تكون نظيفة طازجة .

٦ — إذا استعملت الخضر مثل : الكرفس والجزر والبصل وجب تنظيفها جيدا ، وإلقاؤها فى البهريز صحيحة إذا كانت صغيرة ، أو تقطع قطعاً كبيرة نوعا ، ويلاحظ بإضافتها للبهريز فى منتصف مدة النضج إلا فى بهريز الخضر .

٧ — تستعمل التوابل بقلة حتى لا تؤثر فى نكهة الأصناف التى يستعمل لها البهريز

٧ — تستعمل التوابل بقلة حتى لاتؤثر فى نكهة الأصناف التى يستعمل لها البهريز
٨ — يجب ألا يستعمل السمك والكرنب أو اللبن أو الخضر الناضجة أو النشويات كالخبز والبطاطس والصلصات ، لأنها تعمل على فساد طعمه وغيام لونه .
٩ — يجب تصفية البهريز عقب عمله ووضعه فى إناء نظيف وتركه فى مكان بارد لليوم التالى ، ثم إزالة الطبقة الدهنية السطحية المتجمدة قبل استعماله .
١٠ — يغلى البهريز المصفى المتبقى يومياً .
١١ — يمكن إعادة طهى العظام واللحم المستعمل مرة ثانية وثالثة ، بشرط استعمال خضر طازجة خلاف الأولى .

ملحوظة : البهريز الناتج من طهى لحم وعظم الطيور والحيوان يسمى الخلاصة الأولى ، وإذا أعيد طهيها لعمل بهريز آخر سميت بالخلاصة الثانية ، وهكذا مرة ثالثة إذا كانت حالة العظم تسمح بذلك .

أنواع الخلاصة

١ — الخلاصة الأولى

وهى أحسن الأنواع وتعمل من طهى اللحم والعظم للمرة الأولى .

مقادير : ½ ك لحم أو لحم وعظم لتر ماء (٤ أكواب) .

طريقة : ١ — ينزع الشحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة جداً وقد يفرى أما العظم فيكسر
١ — يضاف الماء البارد للحم والعظم ويترك الإناء مدة نصف ساعة على الأقل حتى تتسرب المواد الغذائية إلى الماء .
٣ — يرفع الإناء على النار حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ، ثم تبدأ الحرارة ويترك على النار مدة ٣ ساعات ، مع إحكام تغطية الإناء .
٤ — يضاف الآتى للبهريز : بصله صغيرة (تفرى وتحمر كما فى عمل البهريز البنى) قطعة جزر : قطعة كرفس ، توابل تربط فى شاشة وتتكون من :-
١٠ حبات فلفل أسود ، ٤ من الحبهان ، قرنفلة ، فصين من المصطكى .
٥ — يغلى مدة ساعتين بعد إضافة التوابل والخضر .
٦ — يصفى البهريز فى إناء نظيف ويترك فى مكان بارد لليوم التالى ، أما اللحم

والعظم فيوضع فى إناء نظيف للاستعمال مرة ثانية ، ويجب الاستغناء عن الخضر والتوابل .

٧ — ينزع الدهن من على السطح ويستعمل البهريز . أما الدهن فيستعمل إما للتحمير أو للطهى . وتستعمل الخلاصة فى عمل الحساء الشاف وفى أنواع الحساء الراقية وطهى الخضر .

٢ — الخلاصة الثانية

١ — يؤخذ اللحم والعظم السابق استعماله للبهريز السابق .

٢ — ويعمل كالبهريز السابق تماماً مع إضافة خضر وتوابل جديدة .

وتستعمل هذه الخلاصة فى عمل الحساء وفى الطهى .

٣ — الخلاصة الثالثة

يؤخذ اللحم المستعمل فى الخلاصة الثانية ، وقد يضاف إليه بقايا عظم ولحم جديد ناضج أو غير ناضج . ثم تضاف الخضر والتوابل الطازجة ويتمم كالسابق .

ويستعمل فى عمل حساء الخضر وفى الطهى .

٤ — خلاصة الطيور

تعمل من لحم وعظم الطيور وتستعمل فى عمل حساء الطيور وأطباقها المختلفة ، ومقاديرها كالخلاصة الأولى .

٥ — خلاصة السمك

تعمل من عظم وجلد ولحم السمك ، وإذا احتاج الأمر لكمية كبيرة منه استعملت رءوس السمك بعد نزع الأعين .

المقادير . ½ كيلو سمك ، ١½ لتر ماء ؛ بصله ، قطعة كرفس ؛ مصطكى وحبهان ملح وفلفل أبيض .

الطريقة : ١ — تنظف وتغسل الأجزاء المستعمله وتوضع فى ماء بارد مع بقية المقادير .

٢ — يرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلى ، مع نزع الريم ثم تبدأ الحرارة ويترك

على نار هادئة مدة لاتزيد على الساعة . ثم تصفى وتستعمل فى نفس اليوم لئلا تفسد وتستعمل لحساء السمك وأطباقه المختلفة .

٦ — خلاصة الخضر

وهى نوعان : (ا) الخلاصة الدكناء .

المقادير : ½ كيلو خضر منوعة مثل (كرفس ، جزر ، بصل) لتر ماء بارد، توابل وملح .

الطريقة : ١ — تغسل الخضر وتنظف وتقطع قطعاً صغيرة ثم تحمر فى قليل من السمن.

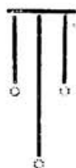
٢ — يضاف إليها الماء والملح والتوابل وترفع على النار إلى أن تغلى مع نزع الريم ثم تهدأ الحرارة وتترك على النار مدة ساعة ـ تصفى وتترك لتبرد وتنزع المادة الدهنية .

وتستعمل فى حساء الخضر وغذاء النباتين ـ ويجب استعمالها فى اليوم الذى أعدت فيه لأنها سريعة الفساد .

(ب) الخلاصة البيضاء : تعمل كالسابقة ويمكن بدون تحمير الخضر .



الحســـــاء



الحساء سائل ويكون إما خفيفا أو سميكا ، والأخير هو النوع الشائع لاحتوائه على خلاصة المواد الغذائية المكونة للحساء ، أو على الأقل لاحتوائه على جزء منها . بنوعيه يكون لونه عادة بلون المواد المكونة له ، كما فى حساء البازلاء « أخضر » والطماطم « أحمر » ، وفى بعض الحالات تصفى مواد الغذاء المكونة للحساء ثم تنقى كما فى الحساء الشاف (Clèar Soup) ، وقد يحتوى على المواد المكونة له إما مقطعة مصفاة أو بدون تنقية ، مثل حساء اللحم المقطع Mution Broth أو حساء البطاطس . وتتوقف القيمة الغذائية على وجود هذه المواد .

والحساء له قيمة غذائية كبيرة ويمكن عمله بسهولة مع الاقتصاد التام ، وهو مغذ ومنبه للجهاز الهضمى وسهل الهضم ، وعادة يقدم ساخنا بكميات صغيرة فى بدء قائمة الطعام ويتكون الحساء عادة من الآتى :

١ — مادة أساســـية — Foundation ingredient — خضر أو لحم الحيوان أو السمك أو الطيور .

٢ — مادة دهنية — زبد أو سمن - Fat

٣ — سائل - ماء أو خلاصة أو لبن أو خليط - Liquid

٤ — المادة التى تعطى نكهة الحساء المطلوب - The flavouring - مثل بذر الكرفس - البصل - المصطكى - الحبهان - القرنفل .

٥ — التوابل — Seasoning — فلفل أبيض - ملح .

٦ — المـادة التى تعطى الحساء قواما ثخينا — Thickening — مثل الدقيق — الكورن فلور - البيض وتسمى Liaison

القواعد العامة لعمل الحساء

١ — تفضل الخلاصة على الماء فى عمل الحساء ، وذلك فى حالة وجودها .
٢ — يطهى الحساء فى قدر متين ذى غطاء محكم .
٣ — يلقى اللحم أو العظام دائما فى ماء بارد مع قليل من الملح .
٤ — توضع القدر على نار هادئة حتى تغلى ، مع فصل الزبد (الريم) كلما ظهر .
٥ — ينزع الدسم إذا طفا فوق الحساء بكمية كبيرة ، وذلك بورقة من ورق المطبخ الأبيض المخصص لامتصاص الدهن — يقدم الحساء على المائدة ساخناً .
٦ — أحياناً يقدم الخبز المحمر الجاف مع حساء الخضر أو اللحم أو البقول .
٧ — يضاف اللبن لبعض الأنواع لتحسين الطعم ولزيادة القيمة الغذائية للحساء .
٨ — إذا تيسرت القشدة فقليل منها يزيد طعم الحساء حسناً .

الشروط التى يجب توافرها فى الحساء

١ — أن تكون نكهة المادة الأساسية ظاهرة .
٢ — أن يكون قوامها سميكا نوعاً كالقشدة السائلة فى معظم الأحوال — عدا الحساء الشاف وحساء مرق الضأن بالشعير Muttan Broth
٣ — أن تكون خالية من الدسم .
٤ — أن يكون لونها مماثلا بقدر المستطاع للون المادة الأساسية .
٥ — يجب أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع .
٦ — يجب تقديمها مع مايلائمها — كالخبز المحمر الخ . .

أقسام الحساء

ينقسم الحساء خمسة أقسام وهى :

أولا الحساء الشاف Clear Soup or Consammè :

ويمتاز بنكهته القوية وسائله الرائق الشاف الخالى من الدسم ، وهو أرقى أنواع الحساء وأقلها استعمالا فى بلادنا .

وتتوقف جودته على الخلاصة الأصلية والحرص التام فى طريقة عمله وتنميته ، ويقدم معه الخضر المقطعة مكعبات أو المفرية أو المكرونة الخ .. على حسب النوع المطلوب.

ولعمل الحساء الشاف تجهز الخلاصة (البهريز) الخاصة به ، وتسمى بالخلاصة الدكناء أو (البهريز البنى) .

الخلاصة الدكناء أو البهريز البنى

المقادير :

½ كيلو لحم بقرى	قطعة كرفس	عدد ٢ قرنفلتان	تربط الجميع فى شاشة
لتر ماء بارد	قطعة جزر أفرنجى	١٠ حبات فلفل أسود	
ملعقة كبيرة مسطحة سمن	قطعة لفت أفرنجى	عدد ٢ حبتى حبهان	
بصلة	½ ملعقة شاى	فصى مصطكى	

الطريقة:

١ — تفرى البصلة وتحمر فى السمن ثم يترك الإناء ليبرد .

٢ — ينزع الشحم من اللحم ويقطع قطعاً صغيرة نوعاً ، وكذا ينزع النخاع من العظام ثم تغسل بسرعة .

٣ — يضاف اللحم والماء والشاشة على البصلة وتترك جانبا مدة حتى تتسرب المواد الغذائية من اللحم للماء .

٤ — تترك على نار هادئة مدة ثلاثة ساعات .

٥ — تضاف الخضر المقطعة وتترك لتغلى حوالى ساعتين .

يصفى بمنخل شعر ويترك فى مكان بارد لليوم الثانى ثم ينزع الشحم الطافى فوق السطح

الحساء الشاف Clear soup or Consommè

المقادير :

لتر خلاصة دكناء (البهريز البنى السابق)	مقدار قليل من التوابل مربوطة بشاشة
½ — ١ كيلو لحم بقرى أحمر	**التنقية :**
قطعة صغيرة من: الجزر، اللفت، الكرفس	بياض وقشر بيضتين

الطريقة :

١ — يفرى اللحم رفيعا ـ يفصل بياض البيض بحرص تام ويغسل القشر جيداً ويكسر ـ وتنظف الخضر وتترك صحيحة .

٢ — تضاف جميع المقادير وتوضع فى حلة واسعة نظيفة جداً .

٢ — يرفع الإناء على نار هادئة نوعا ، ويخفق الخليط بقوة بمضرب البيض ويستمر فى الضرب حتى يقرب من الغليان وحينئذ يرفع المضرب .

٤ — تقوى النار ويترك الخليط بدون تحريك حتى تجمد الطبقة البيضاء الرغوية التى نتجت من الخفق وتعلو على السطح .

٥ — تهدأ النار كثيرا ويترك الإناء مغطى نصف تغطية مدة ٤٠ دقيقة .

٦ — تصفى خلال قطعة من النسيج الغليظ أو فوطة جافة على أن تصب الطبقة المتجمدة قبل بقية السائل ، حتى يمر السائل خلالها فيجعلها رائقة شفافة .

٧ — إذا احتاج الأمر تصفى مرة ثانية خلال الطبقه المتجمدة .

ملحوظة : يقدم هذا الحساء رائقاً كما هو ، وقد يضاف إليه بعض الأصناف لغرض الزركشة والتنويع ، وإذا أضيف الخضر وجب تقطيعها أشكالها رفيعة منتظمة ، ثم طهيها بمفردها وشطفها بالماء البارد مراراً (حتى لا تعكر الحساء) ، ثم إضافتها للحساء قبل الغرف مباشرة .

الحساء الشاف بالخضر

يضاف للحساء السابق الآتى :ـ

عدد ٢ جزر أفرنجى ـ قطعة من رأس الكرفس الأبيض ـ لفتة أفرنجى .

الطريقة :

١ — تقطع هذه الخضر إما مكعبات صغيرة أو شرائح رفيعة مثل عيدان الكبريت

٢ — تسلق وتشطف مراراً وتضاف للحساء قبل الغرف مباشرة .

الحساء الشاف الشتوى

حساء شاف مضاف إليه الآتى :ـ

١ — قليل من الجزر واللفت المقطع قطعاً كروية صغيرة بحجم البازلاء .
٢ — قليل من أوراق الكرنب البيضاء الداخلية المقطعة قطعاً مستديرة بحجم القطعة ذات الخمسة قروش .
٣ — قليل من البازلاء الخضراء والقنبيط المقطع فروعاً صغيرة .
وتكون نسبة الخضر للسائل كنسبة ١ : ٦ .

الحساء الشاف بالخضر وللأرز

يعمل كالحساء الشتوى ، ويضاف إليه مقدار ٣ ملاعق كبيره من الأرز المسلوق المشطوف جيدا .

الحساء الشاف بالمعكرونة

١ — تستعمل المعكرونة الصغيرة جداً مثل لسان العصفور أو الأشكال الأخرى الدقيقة
٢ — تسلق المعكرونة فى الماء والملح وتضاف للحساء الشاف .

حساء الأميرة الشاف

المقادير :

لتر حساء شاف — ½ صدر دجاجة مسلوقة ومقطع مكعبات
ملعقة كبيرة شعير لؤلؤى (يسلق ويشطف)

الطريقة : يضاف الشعير والدجاج المقطع للحساء قبل تقديمه مباشرة .

الحساء الملكى الشاف

تضاف الكستردة الآتية للحساء الشاف : -

المقادير : لكل ع (صفار) بيضة ملعقة حلو كريمة أو لبن أو خلاصة (بحريز) .

الطريقة :

١ — تمزج مقادير الكستردة جيداً بعضها ببعض وتتبل ، يقسم الخليط قسمين ،

يوضع أحدهما فى قالب مدهون ويطهى بالبخار ، والثانى يلون بلون وردى ثم يصب فى قالب آخر مدهون ويطهى .

٢ — تقلب الكستردة وتقطع قطعاً رفيعة بعد أن تبرد تماما ، ثم تقطع على أشكال زخرفية وتشطب باحتراس ، ثم تضاف للحساء الشاف .

ثانيا — حساء اللحم المقطع Broth

وهو عبارة عن السائل الذى طهى فيه اللحم والخضر المقطعة بنظام والحبوب لصحيحة كالشعير اللؤلؤى والأرز — وهذه المواد تكسبه قيمة غذائية كبيره — مثل حساء الدجاج وحساء الشعير .

الحساء الاسكتلندى

المقادير :

½ ك من لحم رقبة الضأن	جزرة صغيرة أفرنجى	
لتر ماء	بصلة صغيرة	تقطع مكعبات
ملعقة كبيرة أرز أوشعير لؤلؤى	لفتة صغيرة أفرنجى	صغيرة نوعاً
ملعقة شاى مقدونس مفرى	ملح وفلفل أبيض	

الطريقة :

١ — ينزع الشحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة .

٢ — يضاف الماء ويرفع الإناء على نار هادئة مدة ساعة ونصف ساعة مع الزبد (الريم) كلما ظهر ، ويضاف الشعير اللؤلؤى أيضا إذا استعمل بدلا من الأرز

٣ — يضاف الأرز (فى حالة استعماله) والخضر (المقطعة مكعبات صغيرة نوعاً) ، ويستمر الإناء على النار حتى تنضج ، ويستغرق ذلك حوالى ساعة .

٤ — ينزع العظم ويترك الحساء ليبرد ، وحينئذ ينزع الدسم الطافى على السطح .

٥ — يعاد تسين الحساء ويضاف إليه المقدونس المفرى رفيعا وتقدم .

حساء لحم الضأن

مقاديره وطريقة عمله مثل الحساء الاسكتلندى تماما ، إلا أن اللحم ينزع من الحساء

ويقدم بمفرده مع قليل من المقدونس المفرى أو يحمر ويقدم .

ويقدم الخبز المحمص فى الفرن أو المحمر المقطع مثلثات بداخل الحساء بدلا من قطع اللحم المنزوعة .

المقادير :

لتر خلاصه (بهريز) جيدة
جزرة ولفتة أفرنجيه صغيرة
ملعقة شاى مقدونس مفرى
ملح ، فلفل أبيض

رغيف خبز فرنسى مقطع حلقات صغيرة ومحمص فى الفرن
ملعقة كبيرة زبد
قليل من جوز الطيب

الطريقة :

١ — يقشر اللفت والجزر ويقطع حلقات بحجم القرش الصاغ ، وتشوح الحلقات فى الزبد (سوتيه) .

٢ — تضاف الخلاصة والملح والفلفل وجوزة الطيب ، ويترك الحساء على نار هادئة حتى ينضج ، بشرط ألا يتهرى .

حساء رأس الضأن

المقادير :

رأس الضأن
٣ — ٤ لتر ماء
٢ عدد جزرة أفرنجية

عدد ٢ لفته ، عدد ٢ بصلة
$\frac{3}{4}$ فنجان شاى
أرز أو شعير لؤلؤى
٧ حبات فلفل أسود صحيح

ملعقة شاى مقدونس مفرى
عدد ٢ قرنفلة
قطعة كرفس — ملح

الطريقة :

١ — إعداد الرأس : تعد الرأس كالآتى :

(ا) تقسم الرأس وينزع المخ ويوضع فى ماء ملحى .

(ب) تنزع قطـــع العظم الصغيرة والشعر وتغسل الرأس جيداً باستعمال الملح ، مع العناية التامة بنظافة الأنف وحفرتى العينين . ثم تنقطع فى ماء وملح مدة ١٠ دقائق .

(حـ) يزال اللسان ويجهز ويطهى حسب الرغبة .

٢ — يضاف الماء للرأس المعدة ويرفع الإناء على نار هادئة مدة ساعة ، مع نزع الزبد باستمرار كلما ظهر (توضع بصلة صحيحة مع الماء تنزع فيما بعد) .

٣ — تقطع الخضر قطعاً منتظمة ويضاف معها الأرز والملح والبهارات ، وتترك على نار هادئة حتى تنضج (حوالى ساعتين) ثم تنزع الرأس .

٤ — يضاف المقدونس المفرى للحساء وتقدم ساخنة ، أما الرأس فيقدم بمفرده أو ينزع منه اللحم ويقطع قطعاً صغيرة ويقدم فى الحساء .

حساء الأرنب

المقادير :

أرنب	ملعقة كبيرة من الأرز	قطعتان كرفس
لتران من الماء	½ لفتة أفرنجى	ملح ، وفلفل
بصلتان	جزره أفرنجى	

الطريقة :

١ — يسلخ الأرنب ويغسل جيداً ويقطع لحمه قطعا صغيرة نوعاً .

٢ — يضاف المقدار المعين من الماء للحم الأرنب ، ويرفع الإناء على نارهادئة حتى يغلى وينزع الزبد كلما ظهر .

٣ — يستمر الإناء على النار هادئة حتى يقرب اللحم من النضج فيضاف الأرز والخضر المقطعة مكعبات صغيرة نوعاً ، وقليل من الملح حتى تنضج .

٤ — تنزع مقاطع اللحم ويقطع بعضها مكعبات وتضاف للحساء ويعاد تسخينها وتقدم . أما باقى المقاطع فتقدم على حدة مساوقة أو مـع الصلصة البيضاء ، (صفحة ٦٤) أو تحمر وتقدم .

حساء الخضر المقطعة

المقادير :

جزر أفرنجى	ملعقة كبيرة مسطحة سمن
عدد ٢ من البطاطس	٣ أكواب خلاصة لحم أو خضر أو ماء — أو لترببهريز
بصلة صغيرة	ملء كوب لبن
قطعة كرفس	عدد ٢ من القرع المتوسط

الطريقة :

١ — تعد الخضر وتقطع كعيدان الكبريت أو مكعبات ، أما البصل فيفرى جيداً

٢ — تشوح الخضر (سوتيه) فى السمن مدة ٥ دقائق ، ثم يضاف البهريز والملح وتترك على النار إلى أن تنضج .

٣ — يضاف اللبن فى حالة استعماله إلى الحساء مع التقليب .

٤ — يغلى الحساء على النار مدة ٥ دقائق مع التقليب ويقدم ساخناً .

حساء الفول النابت

المقادير :

½ قدح نابت	ملح ، فلفل أبيض
ملعقة كبيرة من السمن أو ٢ ملعقة زيت	عدد ٢ فص مصطكى
بصلة ، ليمونه	ملعقة شاى مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يقشر الفول النابت وينظف ويغسل .

٢ — يقدح السمن أو الزيت وتضاف إليه المصطكى ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلى

٣ — يضاف الفول والليمون والبصلة المقشورة ويترك على نار متوسطة حتى ينضج مع نزع الريم كلما طفا ، يضاف الملح قبل تمام النضج .

٤ — يضاف المقدونس المفرى ويغلى مدة خمس دقائق ، ثم يتبل الحساء ويقدم ساخنا .

ثانياً — الحساء الثخين Purèes :

ويدخل تحته أنواع الحساء الثخين بتصفية المواد المكونه له كما فى حساء البطاطس . وهذا النوع من الحساء قابل للانفصال إذا ماترك فترسب المواد المثخنة لأسفل تاركة سائلا كالدقيق أو البيض .

(أ) المادة الدهنية : ملعقة كبيرة زبد أو سمن :

المقادير الاساسية لعمل الحساء الثخين :

ب) الأساس

١ — كيلو من الخضر الخضراء مثل البازلاء أو كشك ألماظ أو الطماطم الخ .
٢ — أو نصف كيلو خضر نشوية أو سكرية (جذور ودرنات) مثل الجزر والبطاطس والخرشوف .
٣ — أو $\frac{1}{8}$ كيلو بقول مثل العدس والبازلاء الجافة

(حـ) النكهة : وعادة تكون بصلة وتوابل تختلف بحسب نوع الحساء .
(ى) السائل : لتر ، ويفضل أن يكون ثلاثة أرباعه خلاصة والربع لبن .
(هـ) المادة المازجة Liaison ملعقة سيجو أو ملعقة دقيق ممزوجة بقليل من اللبن

حساء الخرشوف (رقم ١)

المقادير :

حوالى كيلو خرشوف (يوزن بعد إعداده)
١$\frac{1}{2}$ ملعقة زبد
قطعة كرفس بيضاء وبصلة
ملح وفلفل أبيض

$\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ ملعقة كبيرة دقيق
لتر بهريز أو ماء .
١$\frac{1}{2}$ كوب لبن .
٢ ملعقتان كريمة لبانى

الطريقة :

١ — يعد الخرشوف بإزالة الخراشيف ونزع الزغب من الوسط ، ثم يقطع رفيعاً و يترك

فى الماء المضاف إليه عصير الليمون أو الخل لحين استعمال .

٢ — تعد الخضر وتقطع قطعا رفيعة .

٣ — يشوح الخرشوف والخضر فى الزبد ويغطى بالبهريز أو الماء ويرفع على النار حتى ينضج الجميع.

٤ — تصفى الخضر خلال منخل ويضاف إليها معظم اللبن وترفع على النار حتى تغلى

٥ — يمزج الدقيق جيدا بقليل من اللبن ويضاف للحساء مع التقليب المستمر ثم يعاد الإناء على النار ليغلى مع التحريك - يتبل الحساء بالملح والفلفل الأبيض .

٦ — تضاف الكريمة أخيراً (فى حالة استعمالها) ويلاحظ اجتناب تسخينها وتقدم للمائدة

حساء الخرشوف (رقم ٢)

المقادير :

¾ كيلو خرشوف (يوزن بعد إعداده)	٣ أكواب بهريز أبيض
قطعة كرفس ، بصلة	ملعقة كبيرة من السمن
توابل	كوب لبن

الطريقة :

١ — يجهز الخرشوف والخضر كالسابق ثم ، تشوح فى السمن مدة ٥ دقائق .

٢ — يضاف البهريز ويرفع الإناء على النار حتى يغلى ، ثم تهدأ الحرارة وتترك الخضر حتى تنضج .

٣ — تصفى خلال منخل ويضاف إليها اللبن وتعاد على النار ، وتتبل وتقدم .

حساء كشك ألماز

المقادير :

حزمة كشك ألماز	ملعقة حلو من الدقيق
لتر بهريز أبيض أو ماء	½ كوب لبن أو كريمة
½ ملعقة شاى من الملح	ملعقة سمن

الطريقة :

١ — يغلى الكشك الماز فى الماء أو البهريز المضاف إليه الملح حتى يغلى .
٢ — تزال رءوس الكشك ألماز اللينة وتترك جانباً لزركشة الحساء فيما بعد ، ويعاد الباقى على النار حتى ينضج ثم يصفى .
٣ — يقلب السمن والدقيق على النار ، ويضاف إليه الكشك ألماز المصفى والماء أو البهريز الذى سلق فيه واللبن فى حالة استعماله ، ويرفع الإناء على النار حتى يغلى مع استمرار التقليب .
٤ — يتبل الحساء وتزخرف برءوس الكشك ألماز وتقدم .

ملحوظة : إذا استعملت الكريمة بدلا من اللبن تلف فى النهاية ، ويلاحظ عدم إعادة تسخينها .

حساء الكرفس

المقادير :

عدد ٢ رأس كرفس	ماء ٣ أكواب بهريز
ملعقة سمن	ماء كوب لبن
ملعقة دقيق	٢ ملعقتان كبيرتان من الكريمة
توابل	بصلة

الطريقة :

١ — يغسل الكرفس ويقطع قطعاً رفيعة وكذا البصل ، ويشوح فى السمن مدة ٥ دقائق ، ويضاف إليه البهريز ويترك على النار حتى ينضج .
٢ — يضاف إليه الدقيق الممزوج باللبن البارد ويرفع على النار حتى يغلى .
٣ — يصفى ويعاد تسخينه ، ثم يرفع بعيداً عن النار وتضاف إليه الكريمة فى حالة استعمالها — يقدم الحساء ومعه الخبز المحمر المقطع مكعبات .

حساء البازلاء

¾ كيلو بازلاء خضراء	٤ كوب بهريز
قطعة نعناع أخضر	كوب لبن
بصلة صغيرة نوعاً	ملعقة كبيرة كريمة
ملح — فلفل أبيض	ملعقة سمن
لون أخضر إذا احتاج الأمر	ملء ملعقة شاى كورن فلور أو دقيق

الطريقة :

١ — تفصص البازلاء وتغسل .

٢ — توضع البازلاء والبصل والنعناع والبهريز فى إناء على نار هادئة حتى تنضج تماما .

٣ — تصفى بمنخل ثم تعاد للاناء ويضاف إليها السمن .

٤ — يمزج الدقيق أو الكورن فلور جيدا باللبن ويضاف للحساء مع التقليب ، ثم ترفع على النار ويستمر فى التحريك حتى تغلى تماماً . فترفع عن النار .

٥ — تتبل ويضاف إليها الكريمة وقليل من اللون الأخضر إذا أريد .

حساء البطاطس

المقادير :

½ كيلو بطاطس	ملعقة سمن ، بصلة	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
لتر بهريز أبيض أو ماء	كوب لبن	ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يغسل البطاطس ويقشر ويقطع قطعاً رفيعة ، وكذا البصل .

٢ — يشوح البطاطس والبصل فى السمن مدة ٥ دقائق .

٣ — يضاف البهريز أو الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

٤ — يصفى بمصفاه الخضر الضيقة الثقوب ثم يعاد على النار ويضاف إليه الدقيق الممزوج جيدا باللبن .

٥ — يترك على النار مع التقليب إلى أن يغلى الحساء تماماً ويتم نضج الدقيق يتبل ويقدم ساخنا .

حساب أبى فروة

مقادير :

¾ كيلو أبى فروة
من ١ — ١½ ملعقة زبد
قرة من السكر

لتر بهريز أبيض
كوب لبن و½ كوب كريمة
ملح فلفل أبيض

ملء ملعقة شاى دقيق أو كورن فلور ، (دقيق علب)

طريقة :

١ — يشق أبو فروة شقين مستعرضين — ويسلق مدة ½ ساعة ويقشر .

٢ — يشوح فى الزبد ويضاف إليه البهريز ويترك على النار حتى ينضج (٣٠ — ٥٠ دقيقة)

٣ — يصفى خلال منخل شعر أو بمصفاه الخضر الضيقة الثقوب .

٤ — يمزج الدقيق أو الكورن فلور مزجا تاما باللبن .

٥ — يعاد أبو فروة المصفى على النار وعندما يغلى يضاف إليه الدقيق الممزوج باللبن ويقلب جيداً ويعاد على النار ليغلى ثانيا .

٦ — يرفع الإناء بعيداً عن النار ، ويترك الحساء ليبرد قليلا ، ثم يضاف إليه الكريمة ويتبل .

٧ — يقدم ومعه الخبز المحمر المقطع مكعبات .

حساء الطماطم الخفيفة (رقم ١)

مقادير :

٦٠ جرام مكرونة متوسطة السمك
لتر بهريز أبيض وكوب لبن

½ كيلو طماطم
ملح ، فلفل أبيض

صفار ٣ بيضات — وللاقتصاد يستعمل ملء ملعقة شاى دقيق أو كورن فلور بدلا من البيض .

الطريقة :

١ — تقطع المكرونة قطعاً صغيرة وتطهى فى الماء المغلى مدة ٥ دقائق . ثم تصفى ويستغنى عن ماء السلق .
٢ — يغلى نصف البهريز وتضاف إليه المكرونة ويترك على النار حتى تنضج (٢٠ دقيقة)
٣ تغسل الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتطهى مع نصف البهريز الآخر على نار هادئة حتى تهرى ثم تصفى وتضاف للبهريز والمكرونة .
٤ — يعاد تسخين الحساء وتضاف المادة المثخنة ، فإذا استعمل البيض فلا يعاد غلى الحساء ، أما إذا استعمل الدقيق فترفع على النار لتغلى مدة ٥ دقائق .

حساء الطماطم (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو طماطم	٢ ملعقة كبيرة كريمة	بصلة — جزرة
ملء ٢ كوب بهريز	ملح ـ فلفل ـ قرنفلة	قطعة كرفس
ملعقة سمن	½ ملعقة شاى سكر	ملعقة حلو سيجو رفيع

الطريقة :

١ — يشوح الجزر والبصل والكرفس (بعد تقطيعها قطعاً صغيرة) مدة ٥ دقائق .
٢ — يضاف إليه الطماطم المقطعة والبهريز والسكر والتوابل وتترك على نار هادئة مدة ساعة تقريباً .
٣ — تصفى بمنخل شعر أو مصفاة ضيقة الثقوب .
٤ — يرفع الحساء على النار ويضاف إليه السيجو ويترك حتى يصفو لون السيجو .
٥ — يرفع بعيداً عن النار ويتبل : ثم تضاف إليه الكريمة ويقلب جيداً ويقدم للمائدة

حساء الطماطم (رقم٣)

المقادير :

½ كيلو طماطم — ملعقة كبيرة سمن	ملعقة حلو من الدقيق أو كورنفلور
٢٫٥ كوب بهريز	بصلة — جزرة — قطعة كرفس
½ كوب ماء أو لبن	قرنفلتين — ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — تقطع الخضر قطعاً صغيرة ثم تشوح فى السمن السخن ، وتضاف الطماطم والبهريز وتترك على نار هادئة حتى ينضج ثم تصفى .

٢ — يمزج الدقيق جيداً بالماء أو اللبن ويوضع فى إناء ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلى الخليط .

٣ — تضاف الطماطم المصفاة للخليط مع التقليب ، ثم يعاد غلى الحساء ويقدم .

حساء القرع (رقم١)

المقادير :

كيلو قرع (يقشر ويقطع) — بصلة	مل‍ء ٢ كوب بهريز أو ماء
ملعقة كبيرة دقيق	٢ كوب لبن
ملعقة كبيره سمن	ملح — فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يشوح القرع والبصل فى السمن ، يضاف البهريز والتوابل ، ويترك على النار حتى ينضج تماماً ثم يصفى .

٢ — يعاد الناتج من التصفية على النار بعد إضافة معظم اللبن ، ويترك حتى يغلى مع التقليب .

٣ — يمزج الدقيق جيداً بما تبقى من اللبن البارد ، ويضاف للحساء وهو يغلى مع التقليب جيداً .

٤ – يرفع الحساء على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع التقليب – يتبل ويقدم.

حساء القرع (رقم ٢)

المقادير :

½ كيلو قرع
بصلة مفرية
ملعقة سمن

ماء ٢ كوب ماء أو بهريز
½ كوب لبن
ملعقة دقيق

ملح فلفل أبيض

الطريقة :

١ – يقشر القرع ويقطع قطعاً صغيرة .
٢ – يشوح البصل والقرع فى السمن مدة ٢٠ دقيقة (سوتيه) .
٣ – يضاف البهريز أو الماء ويترك على النار حتى ينضج ثم يصفى .
٤ – يمزج الدقيق باللبن ويضاف للحساء ويعاد على النار حتى يغلى ، مع استمرار التقليب مدة ٣ دقائق - يتبل جيداً و يقدم ساخناً :

حساء الخضر المصفاة

المقادير :

عدد ٢ من القرع	٣ كوب بهريز	ملعقة سمن
« ٢ من البطاطس	كوب لبن	ملح
٢ جزرة – بصلة	ملعقة حلومن الدقيق	فلفل أبيض

الطريقة :

١ – تشوح الخضر المعدة والمقطعة قطعاً صغيرة فى السمن الساخن مدة ٥ دقائق ثم يضاف إليها البهريز وتترك على النار حتى تنضج الخضر تماماً ثم تصفى .
٢ – يمزج الدقيق باللبن جيداً ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب ويرفع على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع استمرار التقليب - تتبل وتغرف وتقدم ساخنة .

حساء العدس البلدى

مقادير :

٢ فنجان عدس	شىء من الملح والكمون
من ١ - ٢ ملعقة سمن	خبز أفرنجى

لتران من ماء أو بهريز

طريقة :

١ – ينقى العدس ويغسل ثم يوضع فى الماء البارد فوق النار حتى ينضج .

٢ – يصفى العدس ويتبل ويقدح السمن ثم يوضع فوقه .

٣ – يقطع الخبز مكعبات صغيرة ويحمر فى السمن ثم يقدم مع الحساء .

حساء العدس البلدى بالبصلة المحمرة

المقادير : مثل مقادير حساء العدس البلدى السابق .

الطريقة :

١ – يعمل كالسابق ويصفى

٢ – تحمر بصله مفرية فى مقدار السمن وتضاف للعدس المصفى .

٣ – تتبل بالملح والكمون وتقدم مع الخبز المحمر فى السمن .

حساء العدس الأفرنجى

المقادير :

⅛ كيلو عدس	جزرة وبصلة كبيرة
¼ كيلو بطاطس	½ لفته أفرنجى (ويمكن الاستغناء عنها)
ملح ـ فلفل أبيض	لتر ماء بارد أو بهريز
ملعقة سمن	من ½ إلى كوب لبن

الطريقة :

١ — يغسل العدس جيداً وتحضر الخضر وتقطع قطعاً صغيرة .

٢ — يشوح العدس والخضر المقطعة فى السمن الساخن مدة ٥ دقائق مع التقليب الجيد .

٣ — يضاف الماء أو البهريز ويترك مدة ساعة تقريباً على النار مع التقليب آناً فآناً حتى ينضج الجميع ثم يضاف إليه اللبن ، ويعاد تسخين الحساء ويقدم مع الخبز المحمر .

حساء البازلاء الجافة

المقادير :

كوب بازلاء جافة		١½ ملعقة زبد
بصلة	يمكن	لتر بهريز
جزرة	الاستغناء	½ كوب لبن أو ماء
قطعة كرفس	عنها	ملء ملعقة شاى كورن فلور أو دقيق
ملح ـ فلفل أبيض		قليل من اللون الأخضر إذا أريد

الطريقة :

١ — تغسل البازلاء جيداً وتنقع فى الماء البارد مدة ١٢ ساعة .

٢ — تشوح البازلاء والخضر المقطعة فى حالة استعمالها فى السمن مدة ٥ دقائق .

٣ —يضاف البهريز وتترك على النار حتى تنضج تماما ثم تصفى .

٤ — يمزج الدقيق جيدا بالماء أو اللبن ، ويضاف الحساء المصفى وترفع على النار حتى تغلى مدة ٥ دقائق مع التقليب المستمر .

٥ — تتبل ويضاف إليها قليل من اللون الأخضر إذا أريد ، ويقدم .

رابعا — الحساء المثخن Thickened Soup

عبارة عن الحساء المثخن بإضافة مادة مثخنة مختلفة على حسب نوع الحساء المطلوب والمادة المثخنة المستعملة هى :

(أ) بعض الحبوب الصحيحة أو المدقوقة ، مثل الأرز والتبيوكا ، وتضاف فى بدء طهى الحساء وتعمل على سمك القوام كما فى حساء التبيوكا .

(ب) الدقيق أو الكورنفلور الممزوج بقليل من السائل وهذا يضاف قبل الغرف بقليل مثل حساء الخضر البيضاء .

(ج) مزيج من المادة الدهنية والدقيق بنسبة متساوية « roux » وتكون بيضاء كما فى حساء السمك أو بنية كما فى حساء ذيل الثور، وهذه تضاف قبل طهى الحساء أو بعده

(د) صفار البيض الممزوج باللبن أو الكريمة ويتحتم إضافته قبل الغرف مباشرة وتعمل على الثخانة البسيطة علاوة على الزيادة فى القيمة الغذائية وإظهارها النكهة مثل حساء التربية .

حساء اللحم البقرى

مقادير :

½ كيلو لحم بقرى	قرنفلة - حبهان - ٢ فص مصطكى
لتر بهريز	ملح - فلفل أبيض
جزرة ولفته صغيرة وبصلة	ملعقة كبيرة من كورنفلور أو دقيق

طريقة :

١ — يغسل اللحم ويقطع قطعا صغيرة جداً وتقطع الخضر مكعبات .

— يوضع اللحم والخضر والبهريز والتوابل فى إناء ويرفع على نار هادئة حتى يتم نضج اللحم والخضر ثم يصفى الخليط لحجز اللحم والخضر من السائل .

٣ — يثخن سائل الحساء بالكورنفلور أو الدقيق الممزوج بالماء البارد (وذلك باغلاء السائل وإضافة الدقيق الممزوج مع التقليب الجيد) .

٤ — يعاد إغلاء الحساء مدة ٥ دقائق ثم يضاف إليه الخضر واللحم الناضجة المحجوزة ويقدم .

حساء الأرانب

المقادير :

أرنب	١½ ملعقة دقيق
٦ أكواب بهريز أو ماء	٢ بصلة وقطعة كرفس بيضاء
½ كيلو لبن	ملح ـ حبهان ـ مصطكى

الطريقة :

١ — يغسل الأرنب ويقطع مقاطع ويوضع فى إناء ومعه البصل والحبهان والكرفس والمصطكى .

٢ — يرفع الإناء على نار هادئة حتى ينضج اللحم مع ملاحظة نزع الزبد (الريم) كلما ظهر .

٣ — يصفى وينزع اللحم ويقدم المائدة على حسب الطلب ، أما السائل فيترك ليبرد ثم تنزع طبقة الدسم السطحية .

٤ — يرفع السائل على النار ليغلى ثم يضاف إليه الدقيق الممزوج باللبن البارد مع التقليب الجيد ، يرفع ثانيا ليغلى مدة ٥ دقائق .

٥ — يقدم الحساء ومعه الخبز المحمر المقطع مكعبات .

حساء الخضر الأبيض

المقادير :

جزرة وقطعة كرفس	٣ كوب بهريز أو ماء
لفتة صغيرة أو بطاطس	كوب لبن
بصلة صغيرة	ملعقة كبيرة مسطحة سمن
ملح وفلفل أبيض	ملعقة حلو دقيق

الطريقة :

١ — تقطع الخضر كعيدان الكبريت ، أما البصل فيفرى جيداً .

٢ – تشوح الخضر (سوتيه) فى السمن مدة ٥ دقائق ثم يضاف البهريز والملح وتترك على النار حتى تنضج الخضر .

٣ – يمزج الدقيق باللبن مزجا تاماً ، ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب .

٤ – يغلى الحساء مدة ٥ دقائق مع التقليب . ويقدم ساخناً .

الحساء الهولندى

المقادير :

لتر بهريز أبيض (دجاج)	½ كوب من الخضر المسلوقة المقطعة قطعاً زخرفية
مع (صفار) ٤ بيضات	½ كوب كريمة
ملعقة زبد أو سمن	توابل
ملعقة دقيق	قليل من عصير الليمون

الطريقة :

١ – يسيح الزبد أو السمن ثم يضاف الدقيق ويقلب على النار قليلا بشرط ألا يصفر لون الدقيق .

٢ – يضاف البهريز تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم يرفع الإناء على النار حتى يغلى مع استمرار التحريك ، ويترك ليغلى مدة ٥ دقائق .

٣ – يخلط ع البيض والكريمة معاً ، ثم يصفى الخليط على السائل السابق بشرط أن يكون بارداً .

٤ – يعاد تسخين الحساء على نار هادئة ، بشرط ألا يغلى حتى ينضج البيض .

٥ – يتبل ويضاف إليه قليل من عصير الليمون ثم تضاف الخضر الناضجة المقطعة ويقدم .

حساء التربية بالبيض والكريمة

المقادير :

لتر بهريز أبيض (دجاج)	ع (صفار) ٤ بيضات
½ كوب كريمة	ملح – فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يرب صفار البيض ويضاف إلى الكريمة .
٢ — يرفع البهريز على النار حتى يقرب من الغليان .
٣ — يرفع البهريز بعيداً عن النار ويضاف إليه صفار البيض والكريمة ويقلب جيداً
٤ — يعاد الإناء على نار هادئة جداً أو بجانب النار ، ويستمر فى التقليب حتى يغلظ الحساء بشرط ألا يغلى وإلا انفصلت أجزاء الحساء .
٥ — يتبل بالملح والفلفل ويقدم معه مكعبات الخبز المحمر أو المحمص .

حساء التربية بالبيض والليمون

المقادير :

لتر خلاصة لحم (والأفضل استعمال بهريز الطيور) — مح (صفار) ٢ بيضتين — ليمونة .

الطريقة :

١ — يفصل الصفار ويضاف إليه قليل من الملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون ويقلب جيداً .
٢ — يصب فوقه الحساء الساخن ويقلب جيداً ويقدم فى الحال .

حساء التربية بالدقيق والليمون

المقادير :

لتر بهريز أبيض (طيور)
ملعقة دقيق
ليمون
ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ — يرفع البهريز على النار حتى يغلى ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار .
٢ — يمزج الدقيق جيداً فى قليل من البهريز البارد ويضاف للإناء مع التقليب الجيد ثم يرفع الإناء على النار ليغلى مدة ٥ دقائق ، يتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه عصير الليمون ويقدم

حساء اللبن

المقادير:

كيلو لبن	بصلة
ملعقة دقيق	قطعة كرفس
½ ملعقة زبد	ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
٢ بيضة	ملعقتان كبيرتان من جبن رومى مبشور
	ملح ، فلفل أبيض

الطريقة:

١ — يسيح الزبد ويضاف الدقيق ويقلب، ثم يضاف اللبن تدريجاً مع التقليب الجيد ويترك حتى يغلى جيدا .

٢ — يضاف الكرفس والبصل المقطع بنظام ، تهدأ الحرارة ويترك الإناء ، هكذا من ٢٠ : ٣٠ دقيقة ،

٣ — يبرد الإناء قليلا ثم يضاف صفار البيض ويعاد تسخينه بشرط ألا يغلى .

٤ — يرفع الحساء من على النار ويتبل ويضاف إليه الجبن الرومى المبشور .

٥ — يرب بياض البيض حتى يجمد تماماً ويوضع فى طبق الحساء المعد الساخن ، ثم يصب عليه الحساء ويرش السطح بالمقدونس المفرى .

٦ — يقدم معه الخبز المحمص أو المحمر .

حساء التبيوكا

المقادير:

لتر بهريز أبيض	½ كوب كريمة ـ صفار بيضتين
ملعقة كبيرة تبيوكا مدقوقة	ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة:

١ — يغلى البهريز وتذر عليه التبيوكا مع التقليب الجيد .

٢ - يرفع على النار مع التحريك مدة ٢٠ دقيقة .
٣ - يرب صفار البيض والكريمة . الحساء قليلا ثم يضاف إليه خليط البيض والكريمة ، يعاد تسخينه بشرط ألا يغلى .

حساء الأكارع (رقم ١)

ينظر باب اللحم (سلق الأكارع)

حساء الأكارع (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٢ زوج أكارع بتلو
ملعقة كبيرة سمن - عصير ليمونة
وفص مصطكى وفص حبهان، ملح، فلفل أبيض
لتران من الماء ، ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة :

١ - تعد الأكارع (ينظر باب اللحم) .
٢ - يقدح السمن ويضاف إليه المصطكى والحبهان والماء يترك حتى يغلى .
٣ - يذاب الدقيق جيدا فى قليل من الماء البارد ، ويضاف الماء المغلى ، مع التقليب الجيد
٤ - يضاف عصير الليمون ويترك السائل على النار حتى تنضح - تتبل بالملح والفلفل

خامسا - حساء السمك :

وهو سهل الهضم ومغذ واقتصادى ، إذ يمكن عمل خلاصته من أى نوع رخيص من السمك عدا السمك الدهنى ، كذا يمكن عمله من عظام وجلد السمك ، خصوصا مقطع الرأس ويقدم عادة للمرضى أو وقت الصوم .

حساء السمك الأبيض على الطريقة المصرية

المقادير :

½ كيلو سمك أبيض
بصلة
ملح - فلفل
ليمونة
لتر ماء
مصطكى وحبهان
قطعة كرفس
ملعقة مقدونس مفرى

الطريقة :

١ — يقدح السمن وتلقى فيه المصطكى ، ثم يضاف الماء والملح والحبهان والبصل والكرفس ، وتترك حتى تغلى فيضاف السمك المجهز والليمون .
٢ ـ يترك الإناء على النار حتى ينضج السمك .
٣ ـ يقدم الحساء بطريقتين :
(أ) يقدم وبه السمك المقطع قطعاً منتظمة ويرش على سطحه المقدونس المفرى
(ب) يقدم السمك على حدة ويجمل بالليمون والمقدونس ،ويقدم الحساء على حدة ومعه المقدونس المفرى .

حساء السمك

المقادير :

رأس سمكة وذيلها	١ ½ كوب ماء
½ ملعقة كبيرة سمن	ملعقة شاى من الدقيق
عدد ٣ فص مصطكى	قليل من المقدونس والكرفس المفرى
عدد ٢ فص حبهان	ملعقة شاى من عصير الليمون

الطريقة :

١ ـ يقدح السمن وتلقى فيه المصطكى والحبهان ثم يشوح السمك فى السمن ويرفع .
٢ ـ يضاف الماء للسمن المتخلف ويترك على النار حتى يغلى .
٣ ـ يذاب الدقيق فى قليل من الماء ويضاف إلى الماء المغلى مع التقليب الجيد .
٤ ـ يترك الإناء يغلى على النار مدة ١٠ دقائق لينضج الدقيق ثم يتبل بالملح والفلفل .
٥ ـ يوضع السمك ويترك على نار هادئة حتى يقرب من النضج فيضاف المقدونس والكرفس المفرى .
٦ ـ يرفع الإناء من على النار عند تمام نضج السمك ويضاف عصير الليمون .

حساء السمك على الطريقة الأفرنجية

المقادير :

½ كيلو سمك أبيض	½ جزرة أفرنجية وبصلة
لتر ماء	قطعة كرفس بيضاء
½ كوب لبن	½ ملعقة مقدونس مفرى
ملعقة دقيق	قليل من عصير الليمون
ملح - فلفل أبيض	عدد ٢ حبة قرنفل

الطريقة :

١ — يجهز السمك ثم يسلق مع الخضر المجهزة ، ويضاف الملح والفلفل والقرنفل ويترك حتى ينضج قليلا .

٢ - ينزع السمك من السائل ويزال جلده وعظمه ، ويقطع لحمه قطعاً صغيرة منتظمة .

٣ - يعاد عظم السمك وجلده إلى السائل السابق ويترك ليغلى فيه مدة لا تزيد على ½ ساعة ثم يصفى السائل .

٤ - يمزج الدقيق باللبن جيداً ثم يضاف إلى البهريز المصفى ويرفع على النار ويترك ليغلى مدة خمس دقائق . ثم يضاف إليه لحم السمك المقطع ويغلى ثانياً مدة ٣ : ٥ دقائق .

٥ - يضاف عصير الليمون والمقدونس المفرى ويقدم ساخناً .

حساء السمك الأدكن المنتشر فى السواحل

المقادير :

½ كيلو سمك	½ فنجان زيت سيرج أو فرنساوى
بصلة كبيرة مفرية	ملح وفلفل - لتر ماء

١ - يفرى البصل رفيعاً ويقلى فى الزيت ثم يدهك جيداً .

٢ - يصب عليه الماء ويضاف الملح والفلفل ويترك على النار حتى يغلى

٣ - يضاف السمك ويترك حتى ينضج .

٤ - يرفع السمك ويقدم على حدة أو ينزع جلده وعظمه ويقطع قطعاً مناسبة ويضاف للحساء المصفى .



الصلصات

القلية (الصلصة) عبارة عن سائل له نكهة معينة مكتسبة من موادها الأساسية ،وهى مثخنة كالحساء بإضافة قليل من الكورن فلور أو الدقيق أو البيض أو الزبد أو الكريمة الخ ، وتكون الصلصات باباً هاما فى الطهى سواء أكانت بسيطة أم راقية ، لأنها تعمل على تنويع الأصناف التى تقدم معها بطرق شتى ، وهذا يتلخص فيما يلى :

١ - تزيد فى القلية الغذائية للصنف ، كما فى الكوسة والقنبيط بالصلصة البيضاء .

٢ - تعمل على تحسين نكهة الطبق كما فى السمك المسلوق بصلصة المايونيز .

٣ - تعمل على تجميل وتحسين شكل الصنف ، كما فى زخرفة البودنج بصلصة الشيكولاته وضلع اللحم المفرى بصلصة الطاطم .

٤ - تنقص من نكهة المادة الدهنية الزائدة فى بعض الأطعمة ؛ كما فى البط والأوز فتقدم معه حينئذ صلصة التفاح .

٥ - تكسب الصنف اسماً معيناً وتزيد فى تجميله ، فمثلا صلصة الكارى إذا قدمت مع أى صنف كاللحم والسمك والطيور الخضراء الخ . . . اكتسب الصنف إسم الصلصة مثل اللحم بالكارى والسمك بالكارى الخ .

٦ - تساعد على تماسك أجزاء مقادير الأصناف بعضها ببعض كما فى عمل الضلع باللحم المفرى الناضج . وهذا النوع من الصلصة ثخين جدا كالعجين؛ ويسمى بالأفرنجية « بانادا » .

المواد الأساسية المكونة للقلايا (الصلصات)

١ - المادة الدهنية : وهى إما أن تكون من الزبد أو السمن أو الزيت .

٢ المادة المثخنة : وتكون من الدقيق أو النشا أو الكورنفلور أو الأزاروط أو البيض أو الكريمة .

٣ . السائل : مثل اللبن أو البهريز أو الماء أو عصير الفاكهة أو خليط من اثنين منها
٤ ـ المادة التى تعطى الخاصية المعينة: مثل المقدونس المفرى أو البصل المفرى أو البيض
٥ ـ التوابل والمواد التى تعطى للصلصة النكهة المعينة : مثل الملح والفلفل ، القرنفل القرفة ، قشر الليمون ، الكرفس ، البصل ، الثوم ، والبهارات والصلصات المجهزة كالأنشوجة والكتشب ، والروائح كالليمون والفانيليا ؛ وعصارات اللحم المختلفة كالأكسو والبوفريل Oxo or Bovril

مزايا الصلصة الجيدة

١ ـ لون الصلصة يكون مماثلا للون المادة الأساسية المستعملة كما فى صلصة الطماطم .
٢ ـ طعم الصلصة يكون مماثلا لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكارى .
٣ ـ سمك الصلصة يكون ملائماً للغرض المطلوب من أجله الصلصة .
٤ ـ يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدسم العائم .
٥ ـ يجب أن تكون خالية من الرواسب والجزيئات القاتمة اللون وأن تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق .
٦ ـ يجب أن يكون قوام جميع أجزائها ممزوجاً مزجا متماثلا وغير قابل للانفصال .

أقسام الصلصات

تنقسم الصلصات للأقسام الآتية :

١ ـ الصلصة البيضاء . ٢ ـ الصلصة البنية .
٣ ـ الصلصة المستعمل فيها البيض لسمك قوامها ٤ ـ الصلصة الباردة .
٥ ـ الصلصات عديمة القسم .

وتعتبر الصلصة البيضاء والبنية أساساً لكثير من أنواع الصلصات .

أولا ـ الصلصة البيضاء

المقادير الأساسية :

ملعقة كبيرة مسطحة سمن أو زبد ، ملعقة كبيرة مسطحة دقيق لكل كوب سائل

الصلصة السائلة (تقدم مع الطعام فى قارب)

(ب) ملعقة كبيرة سمن أو زبد ، ملعقة كبيرة دقيق لكل كوب سائل للصلصة السميكة نوعا (تستعمل لتغطية الأطعمة) .

(ج) ٢ ملعقة كبيرة سمن ، ٢ ملعقة كبيرة دقيق . لكل كوب سائل للصلصة السميكة جداً (Panada) بانادا (تخلط بها الأطعمة) .

الطريقة :

١ - يسيح السمن أو الزبد ثم ينزع من على النار .

٢ - يضاف الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقة خشب ثم يعاد على نار هادئة .

٣ - يستمر فى التحريك مدة ٣ : ٤ دقائق مع ملاحظة عدم تغير لون الدقيق .

٤ - ينزع الوعاء من النار ثانياً ويضاف إليه السائل مغليا مرة واحدة مع التقليب السريع بالمضرب السلك .

٥ - يعاد الوعاء على نار هادئة حتى تصل الصلصة لدرجة الغليان مع ملاحظة التقليب المستمر طول الوقت وبعد الغليان مدة من ٥ إلى ٧ دقائق حتى يتم نضج الدقيق .

٦ - تتبل وإذا كان قوامها سميكا تخفف بقليل من السائل ويعاد غليانها ، ويضاف للصلصة البيضاء مقادير شتى لتنويع صنفها ولزيادة قيمتها الغذائية ، وحينئذ تكتسب الصلصة اسم المادة المضافة ، ومثال ذلك :

(أ) مواد تضاف فى بدء العملية لتكسب الصلصة نكهة معينة مثل :

١ - الخضر ، وتضاف عند بدء عمل الصلصة كما فى صلصة الباشميل .

٢ - مواد تكسب اللبن الذى يستعمل للصلصة نكهة معينة ، فمثلا يغلى قشر الليمون أو غلاف الفانيليا مع اللبن قبل استعماله لعمل الصلصة .

(ب) مواد تضاف للصلصة قبل تقديمها مباشرة ، بشرط الا تغلى مرة ثانية مع الصلصة مثل الزبد ، الكريمة ، البيض ، السكر ، الروائح ، الحوامض الخفيفة .

١ - الزبد : يضاف مقدار ملعقة حلو زبد لكل كوب صلصة لتزيد فى القيمة الغذائية فيقطع الزبد قطعاً صغيرة ويقلب أو يضرب قطعة قطعة مع الصلصة حتى يتم مزجه لئلا يطفو على الوجه (السطح) :

٢ ـ الكريمة : تضاف تدريجاً مع التقليب باحتراس ، ويجب ألا تغطى خوفاً من تفكك أجزائها (الصلصة) وتغيير طعمها .

٣ ـ البيض : تضاف البيضة بأكملها أو يضاف الصفار فقط ويجب تسخين الصلصة بعد إضافة البيض بشرط ألا تغطى .

٤ ـ الروائح : وهى سهلة التطاير إذا أعيد إغلاء الصلصة بعد إضافتها .

٥ ـ الحوامض الخفيفة : مثل عصير الليمون ويجب إضافتها نقطة فنقطة ويستعمل بكميات قليلة حتى لاتتفكك أجزاء الصلصة .

٦ ـ السكر : سهل الاحتراق ، لذلك يضاف للصلصة الحلوة قبل الغرف مباشرة .

(ج) مواد باردة : إما تامة النضج أو تحتاج لإتمام نضجها مثل الجمبرى . أبو جلامبو ، المقدونس ، فتسخن مع الصلصة مدة ٥ دقائق إلى ١٠ دقائق قبل الغرف لإعادة تسخينها ولتتسرب نكهتها الصلصة .

الصلصات البيضاء الغير الحلوة

صلصة الجبن الرومى

المقادير :

كوب صلصة بيضاء صفحة (٦٤) | ٢ ـ٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة : يضاف الجبن المبشور للصلصة البيضاء وتقلب جيداً ـ تقدم مع المكرونة والخضر المسلوقة الخ .

صلصة البيض

تقدم مع السمك والطيور المسلوقة

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) بيضتان مسلوقتان جيداً .

الطريقة : يفرى البيض ويضاف للصلصة المغلية ثم تقبل

صلصة الأنشوجة

تقدم مع السمك المسلوق والمقلى

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | ملعقة حلو من روح الأنشوجة
لون أحمر إذا احتاج الأمر

الطريقة : تضاف الأنشوجة إلى الصلصة البيضاء وتمزج بها جيداً وتلون إذا أريد .

صلصة المقدونس

تقدم مع الطيور والسمك واللحم البتلو المسلوق

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | ملعقة حلو مقدونس مفرى رفيعاً .

الطريقة : يضاف المقدونس المفرى للصلصة البيضاء وهى ساخنة ويمزج بها جيداً .

صلصة البصل

تقدم مع لحم الضأن المسلوق أو الكرشة

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) | بصلتان كبيرتان ، ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ – يقشر البصل ويسلق ، ثم ينزع من ماء السلق ويجفف ويفرى .
٢ – يضاف للصلصة البيضاء ويتبل .

صلصة المخ

تقدم مع رأس الضأن المسلوق

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)
ملعقة شاى من عصير ليمون
مخ ضأن ناضج مفرى (ينظر باب اللحم)
ملعقه حلو من مقدونس مفرى

الطريقة : يضاف المخ وعصير الليمون والمقدونس إلى الصلصة البيضاء .

الصلصة البيضاء بالليمون

تقدم مع الأطباق الراقية للدجاج واللحم البتلو والسمك

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) سائلها بهريز أبيض (صفحة ٣٣) ملعقة شاى من عصير ليمون .

الطريقة : يضاف عصير الليمون للصلصة البيضاء بعد نزعها من على النار وخفض درجة حرارتها

صلصة المقدونس والليمون

تقدم مع السمك والطيور واللسان

المقادير :

كوب صلصة بيضاء بالليمون (صفحة ٦٨) ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة : تعمل الصلصة ثم يضاف إليها المقدونس المفرى

صلصة الجمبرى

تقدم مع السمك

المقادير :

كوب صلصة أنشوجة أو صلصة الليمون (صفحة ٦٧ أو ٦٨)	⅛ كيلو جمبرى مسلوق ومقشر (ينظر باب السمك)

الطريقة :

١ - يتبل الجمبرى المفرى بالملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون .
٢ - يضاف للصلصة البيضاء وتخلط بها جيداً .

صلصة الخردل « المستردة » (رقم ١)

تقدم مع السمك المسلوق والمشوى

المقادير :

كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملعقة شاى من خردل (مستردة) مسحوق

الطريقة : يخلط الخردل مع الدقيق المستعمل لعمل الصلصة البيضاء

صلصة الخردل « المستردة » (رقم ٢)

المقادير :

½ كوب بهريز سمك (صفحة ٣٤)	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
ملعقة كبير زبد	ملعقة شاى من خردل (مستردة)

ملعقتان كبيرتان خل أبيض

الطريقة :

١ - تعمل الصلصة البيضاء من الدقيق والزبد والبهريز وتغلى جيداً .

٢ ـ تمزج المستردة بالخل مزجاً جيداً .

٣ ـ يضاف خليط المستردة إلى الصلصة البيضاء ويعاد غليها ثم تتبل .

صلصة المايونيز الاقتصادية

للأطباق الباردة من اللحوم والسمك وللسلطات

المقادير :

كوب صلصة مستردة رقم ١ (صفحة ٦٩)

ملعقتان كبيرتان زيت سلاطة

ملعقتان كبيرتان من الخل

الطريقة :

١ ـ تعمل صلصة المستردة وتبرد .

٢ ـ يضاف إليها الزيت بالتدريج وبالتبادل مع الخل مع التقليب المستمر ، ثم تتبل

صلصة الكرفس

للطيور المسلوقة واللسان

المقادير :

٢ رأس كرفس (القطعة البيضاء فقط)

كوب ماء

ملعقة كبيرة زبد

كوب صلصة بيضاء بالليمون (صفحة ٦٨)

٢ ملعقتان كبيرتان من الكريمة (ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة :

١ ـ يغسل الكرفس ويقطع ثم يشوح فى الزبد ويصب عليه مقدار الماء ، ويترك على النار حتى يتم نضجه .

٢ ـ تضاف إليه الصلصة البيضاء ويعاد طهيه على النار مدة ¼ ساعة .

٣ ـ ينزع من على النار وتضاف الكريمة إذا أريد استعمالها ، وتعاد على نار هادئة بشرط ألا تغلى .

الصلصة البيضاء الفرنسية (الباشميل)

المقادير :

ملعقة كبيرة زبد	كوب لبن
ملعقة كبيرة دقيق	قطعة كرفس ، قطعة جزر ، فرع مقدونس
ملح وفلفل أبيض	بصلة صغيرة مثبت بها عدد ٢ قرنفلتان

الطريقة :

١ — توضع جميع الخضر فى اللبن وترفع على نار هادئة حتى تتسرب نكهتها للبن ، ثم يصفى اللبن .

٢ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن المحتوى على خلاصة الخضر (ص٦٤)

صلصة بهريز الدجاج (رقم ١)

للطيـور واللحم البتـلو

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة دقيق	٢ كوب بهريز دجاج (صفحة ٣٤)
٢ ملعقة كبيرة زبد	بصلة صغيرة
ملعقة شاى من عصير ليمون	½ كوب كريمة (ويمكن الاستغناء عنها)
حبهـان	ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ — يشوح الدقيق قليلا فى الزبد ثم يضاف إليه البهريز المقلى مع التقليب الجيد .

٢ — تترك على النار لتغلى ، ثم يضاف الحبهان والبصلة . تهدأ الحرارة وتترك مدة ¼ ساعة .

٣ — تبرد الصلصة قليلا ثم يضاف إليها عصير الليمون والكريمة إذا استعملت .

٤ — تصفى الصلصة ثم تتبل بالملح والفلفل الأبيض .

صلصة بهريز الدجاج (رقم ٢)

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة زبد
٢ ملعقة كبيرة دقيق
عصير ٢ ليمونة
ملح وذرة من مبشور جوزة الطيب
٢ كوب بهريز دجاج (صفحة ٣٤)
⅛ كيلو كريمة
قرنفلتان
٦ حبات فلفل أسود صحيح

الطريقة : تعمل كالسابقة تماماً

الصلصات البيضاء الحلوة

صلصة الفانيليا
لكثير من أنواع الحلو

المقادير :

١½ ملعقة كبيرة زبد
١½ ملعقة كبيرة سكر
كوب لبن
مل ملعقة شاى من دقيق
½ ملعقة شاى من فانيليا

الطريقة :

١ — تعمل الصلصة البيضاء بنصف مقدار الزبد و بمقدار الدقيق واللبن (ينظر صفحة ٦٤)
٢ — يضاف المقدار الباقى من الزبد قطعة فقطعة مع التقليب
٣ — تحلى بالسكر ثم تضاف الفانيليا

صلصة الليمون الحلوة

المقادير : كالصلصة السابقة (الفانيليا) إلا أن الفانيليا تستبدل بها قشر ليمونة وملعقة شاى من عصير الليمون

الطريقة :

يقطع قشر الليمونة رفيعاً ويضاف للبن ، ثم يرفع على نار هادئة بشرط ألا يغلى اللبن ، وذلك مدة ١٥ دقيقة حتى تتسرب نكهة الليمون للبن ثم يصفى .
٢ ـ تعمل صلصة بيضاء بالدقيق والزبد وتغلى مدة ثلاث دقائق (صفحة ٦٤) .
٣ ـ ترفع من على النار وتترك لتبرد قليلا ، ويضاف إليها عصير الليمون قبل تقديمها مباشرة .

صلصة الشيكولاتة

لبودنج الشيكولاته وغيره من الحلوى

المقادير :

ملعقة كبيرة مسطحة دقيق	٢٠ جرام شيكولاتة مبشورة
ملعقة حلو زبد	½ ملعقة شاى من فانيليا
كوب لبن	سكر للتحلية

الطريقة :

١ ـ تذاب الشيكولاتة فى اللبن على نار هادئة ويترك حتى يبرد .
٢ ـ تعمل الصلصة بالدقيق والزبد وباستعمال اللبن المذاب فيه الشيكولاتة (ينظر صفحة ٦٤) . ثم تحلى بالسكر ويضاف إليها روح الفانيليا وتمزج جيداً وتقدم .

صلصة القهوة

تقدم مع أنواع البودنج

المقادير :

ملعقة حلو زبد	½ كوب لبن
سكر للتحلية	½ كوب قهوة
ملعقة كبيرة مسطحة دقيق	
قليل من الفانليا	أو { كوب لبن يضاف إليه ملعقة كبيرة من روح القهوة

الطريقة :

١ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن (ص ٦٤) ثم تضاف القهوة أو روح القهوة .

٢ — تحلى بالسكر وتضاف الفانيليا .

ثانيا — الصلصة البنية

مقاديرها وطريقة عملها كالصلصة البيضاء إلا أن عملية تحمير الدقيق مع السمن فى الصلصة البنية تستمر حتى يصير لون الدقيق بنياً محمراً - وذلك بعد تحمير الخضر فى حالة استعمالها كالبصل والجزر والكرفس .

والصلصة البنية تحتاج لعناية كبيرة فى أثناء عملها لتحصل على اللون المعين والقوام المطلوب

الشروط الواجب مراعاتها فى عمل الصلصة الأساسية البيضاء والبنية

١ — ملاحظة تحمير الخضر فى حالة استعمالها تحميراً كافيا ، كما فى الصلصة البنية .

٢ — ملاحظة تحمير الدقيق فى السمن تحميراً بسيطا بشرط ألا يتغير لونه ، كما فى الصلصة البيضاء .

٣ — تحمير الدقيق فى السمن تحميراً بطيئا حتى يصير لونه بنيا خفيفا ، كما فى الصلصة البنية بشرط ألا يزيد هذا التحمير وإلا أدى لفساد الطعم وانفصال أجزاء الصلصة .

٤ — التقليب الجيد عند إضافة السائل منعاً من تجمد بعض الأجزاء .

٥ — تطهى الصلصة بعد إضافة السائل على نار هادئة لإتمام نضج الدقيق ولإظهار نكهة المواد المستعملة لأن ارتفاع درجة الحرارة فى هذه المرحلة يسبب انفصال المادة الدهنية وارتفاعها على السطح .

٦ — يزال أثر المواد الدهنية من على سطح الصلصة إما بنزعها بملعقة أو بقطعة ورق خشن أو نشاف أو برش كمية من الماء البارد على السطح تؤدى إلى ارتفاع المادة الدهنية وبذا يسهل نزعها .

الصلصة البنية العادية

تقدم مع (رستو) اللحوم والطيور

½ ملعقة كبيرة من الدقيق	٢ كوب بهريز أو ماء
ملعقة كبيرة من السمن	ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يحمر الدقيق فى السمن إلى أن يصير بنيا محمرا .

٢ — يضاف البهريز أو الماء تدريجا مع التقليب الجيد ، ويترك على النار ليغلى التقليب — تصفى جيدا وتستعمل .

الصلصة البنية بالخضر

المقادير :

ملعقة كبيرة سمن	١½ كوب بهريز (صفحة ٣٣)
ملعقة كبيرة دقيق	بصلة صغيرة
ملح - فلفل أبيض	جزرة

الطريقة :

١ — يحمر البصل والجزر المقطع فى السمن ثم يذبل

٢ — يضاف الدقيق ويقلب على نار هادئة حتى يصير لونه بنياً محمرا .

٣ — ينزع من على النار ويضاف إليه البهريز تدريجيا مع التقليب الجيد .

٤ — يرفع الإناء من على النار حتى يغلى مدة ٣ دقائق مع استمرار التحريك .

٥ — تضاف الخضر المحمرة والتوابل وتترك على نار هادئة مدة ½ ساعة .

٦ — تصفى الصلصة وتقدم .

صلصة السمك البنية

الطريقة : ١ — تعمل كالسابقة مع استعمال بهريز السمك ٣٤ .

٢ — يضاف مقدار ملعقة شاى من خل العنب للصلصة بعد تصفيتها .

الصلصة الإسبانيولية

تعتبر أساساً للصلصات البنية الراقية

المقادير :

ملعقة سمن لتحمير الخضر
لتر بهريز (٣٣)
لعمل الصلصة البنية { ٢ ملعقة كبيرة زبد / ٢ ملعقة كبيرة دقيق }
ملعقة كبيرة من خل أحمر
بصلة صغيرة ، ½ جزرة
طماطمتان وقطعة كرفس
ملعقة شاى من عصير الليمون
قرنفلتان ، ٦ حبات فلفل أسود ، ملح

الطريقة :

١ — تقطع الخضر وتحمر فى السمن ثم تضاف التوابل والبهريز والخل وتترك على نار هادئة مدة ساعة مع تغطية الإناء .

٢ — يصفى البهريز المعد ويستعمل فى عمل الصلصة .

٣ — تعمل الصلصة البنية بالدقيق والزبد والبهريز المعد وتترك على النار مع التقليب حتى تغلى (٧٥) .

٤ — تطهى الصلصة ببطء على نار هادئة مدة لاتقل عن نصف الساعه مع نزع الدسم

٥ — يضاف عصير الليمون وتصفى الصلصة خلال قطعة نسيج .

الصلصة الايطالية

لأطباق السمك واللحوم

المقادير :

كوب صلصة اسبانيولية أو صلصة بنية (صفحة ٧٦ أو ٧٥)
ملعقة زبد أو زيت سلاطة
ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض
بصلتان مفريتان
عدد ٢ من من عش الغراب المفرى
ملعقتان كبيرتان من البهريز

الطريقة

١ — تشوح الخضر فى السمن أو الزيت .
٢ — يضاف البهريز والخل و يترك على النار إلى أن يصل إلى ثلث المقدار .
٣ — تضاف الصلصة الإسبانيولية أو البنية و تستمر على النار حتى تغلى مع نزع الدسم كلما طفا على السطح .

صلصة اللارنج

للبط والأوز والغر وطيور الصيد

المقادير :

½ كوب صلصة إسبانيولية (صفحة ٧٦)	ملعقة كبيرة من خل
½ كوب « بنية (صفحة ٧٥)	ملعقة شاى من عصير الليمون ، لارنجة

الطريقة :

١ - ينزع قشر اللارنج ويقطع نصفه إلى شرائح رقيقة جداً ثم تغطى بالماء وترفع على النار لتغلى مدة ٥ دقائق ثم تصفى من الماء .
٢ — توضع الصلصة البنية والإسبانيولية وعصير نصف اللارنج فى إناء ويرفع على النار ويترك ليغلى حتى ينقص المقدار إلى النصف .
٣ - يضاف للصلصة قشر اللارنج وعصير الليمون والخل وتتبل جيداً وتقدم .

صلصة الطيور البنية

للطيور

كوب صلصة بنية سائلها بهريز طيور (صفحة ٧٥)	ملعقتان شاى من عصير ليمون
	بصلتان مفريتان
مقدونس ، قطعة كرفس	ملعقة زبد
ملعقتان صغيرتان من الخل	بقايا طيور

الطريقة :

١ - تحمر الخضر فى الزبد ثم يضاف الخل وتغطى وتترك على نار هادئة مدة ٥ دقائق
٢ - تضاف الصلصة البنية مع التقليب ويترك الإناء على النار الهادئة مدة ربع ساعة ثم ينزع الدسم وتصفى بقطعة نسيج .
٣ - يعاد تسخينها ثم يضاف عصير الليمون وتتبل .

صلصة الكارى

يقدم فيها اللحم والطيور والسمك والخضر والبيض

المقادير :

١½ كوب بهريز (صفحة ٣٣)	٥٠ جرام جوز هند مبشور
بصلة صغيرة مفرية	ملعقة شاى مسحوق الكارى ⎱ أو ملعقة حلو من
تفاحة طبخ مفرية أو طماطم خضراء	ملعقة شاى معجون الكارى ⎰ مسحوق الكارى فقط
ملعقة شاى من عصير الليمون	ملح - فلفل
١½ ملعقة كبيرة سمن	ذرة من السكر أو ملعقة شاى مربى
ملعقة كبيرة دقيق	أو بضع وحدات من الزبيب

الطريقة :

١ - يغطى جوز الهند بمقدار ½ رطل من الماء يرفع على نار هادئة مدة ساعة ثم تصفى الخلاصة ويستغنى عن جوز الهند .
٢ - يحمر البصل فى السمن حتى يصفر لونه فيضاف إليه مسحوق الكارى ويقلب قليلا .
٣ - يضاف الدقيق ويقلب حتى يحمر لونه قليلا فيضاف إليه التفاح ويقلب الجميع جيداً
٤ - يضاف البهريز وخلاصة جوز الهند تدريجاً مع التحريك المستمر ويترك على النار حتى يغلى .
٥ - يترك على نار هادئة حوالى الساعة ثم يضاف السكر .
٦ - تتبل الصلصة ويضاف إليها عصير الليمون وينزع منها الدسم كلما ظهر .
٧ - تستعمل كصلصة أو يطهى فيها أصناف مختلفة من الطعام لعمل أطباق هندية .

ثالثاً - الصلصة المستعمل فيها البيض لتخانة قوامها

ويلاحظ فى هذا النوع أن تكون درجة الحرارة منخفضة كافية لطهى البيض حتى يعمل على تخانة قوام الصلصة بدون تفكك أجزائها .

وتنقسم قسمين :

(ا) النوع الساخن - وله نوعان -

١ — النوع الحلو : مثل الكستردة العادية والراقية .

٢ — النوع المملح : مثل الصلصة الهولاندية .

(ب) النوع البارد :

مثل صلصة الكستردة الباردة - صلصة البيض المفرى الباردة - صلصة المايونيز .

(ا) الصلصات الحلوة

صلصة الليمون

المقادير :

بيضتان
ليمونة كبيرة

١ : ١½ ملعقة كبيرة سكر
ملعقة زبد ، ½ كوب ماء

الطريقة :

١ — يقطع قشر الليمون شرائح رقيقة ويغلى مع الماء مدة ٥ دقائق .

٢ — يضاف السكر والزبد وعصير الليمون وأخيراً البيض المربوب .

٣ — ترفع الصلصة على النار الهادئة أو على حمام مائى مع استمرار التقليب حتى يغلظ قوامها بشرط ألا تغلى .

صلصة شراب الفاكهة

تقدم مع الحلوى الساخنة

المقادير :

١½ ملعقة كبيرة من مسحوق السكر	مح (صفار) بيضتين
ملعقتان حلو من الكريمة	½ كوب شراب فاكهة

الطريقة :

١ — يمزج مح البيض جيدا ثم يضاف إليه السكر والكريمة .
٢ — يرب الجميع على حمام مائى حتى تتكون رغوة ثم يضاف شراب الفاكهة ويمزج الجميع مع الاستمرار فى الرب حتى يغلظ القوام .
٣ — ترفع الصلصة من على النار وتقدم .

صلصة الكسترده (رقم ١)

لأنواع الحلوى والبودنج

المقادير :

ملء كوب لبن	ملعقة شاى من سكر
مح (صفار) بيضتين	فانيليا

الطريقة :

١ — يسخن اللبن لدرجة حرارة الدم ، ويضاف للبيض المربوب .
٢ — يصفى الخليط ويضاف إليه السكر ويقلب جيدا على حمام مائى حتى يغلظ القوام
٣ — تقدم ساخنة أو باردة .

صلصة الكسترده (رقم ٢)

المقادير :

بيضة	ملعقة شاى من الدقيق (كورن فلور)
ملء كوب لبن	ملعقة شاى من السكر - فانيليا

الطريقة:

١ — يمزج الكورن فلور بقليل من اللبن .
٢ — يغلى باقى اللبن ويضاف إليه المزيج ويطهى على نار هادئة مدة ٣ دقائق .
٣ — يبرد الخليط قليلا ثم يحلى بالسكر ويضاف البيض المربوب .
٤ — يعاد طهيها مع استمرار التحريك حتى يغلظ قوام الصلصة مع مراعاة عدم غليانه

صلصة الكستردة (رقم ٣)

المقادير :

ملء كوب لبن	سكر للتحلية
بيضة	فانيليا

الطريقة :

١ — يدفأ اللبن لحرارة الدم ويضاف إليه صفار البيض المربوب .
٢ — يصفى الخليط ويحلى بالسكر . ويطهى على حمام مائى حتى يغلظ القوام ثم تنزع الصلصة من على النار وتضاف إليها الفانيليا وتترك لتبرد قليلا .
٣ — يرب بياض البيض حتى يجمد ويضاف للكستردة مع التقليب بخفة وتقدم فى الحال

صلصة الكستردة بالقهوة

المقادير :

صفار بيضتين	½ كوب لبن
½ كوب قهوة	١ : ١½ ملعقة كبيرة سكر

الطريقة :

١ — يسخن اللبن والقهوة وتضاف للبيض المربوب ثم تصفى .
٢ — تطهى على حمام مائى ثم تحلى بالسكر .

(ب) الصلصات المملحة

الصلصة الهولندية رقم (١)
للخرشوف وكشك الماز والسمك المسلوق

المقادير :

٤ ملاعق خل أبيض	مح (صفار) ٤ بيضات
أو ملعقتان خل وملعقتان بهريز	٥ حبات فلفل أسود
ملح	١ : ١½ ملعقة زبد

الطريقة :

١ – يغلى الخل والفلفل حتى ينقص المقدار للنصف ثم يصفى .

٢ – يبرد قليلا ويضاف إليه صفار البيض ، ويقلب الخليط حتى يغلظ القوام قليلا

٣ – يضاف الزبد المقطع تدريجاً وتقدم فى الحال .

الصلصة الهولندية رقم (٢)

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة خل أبيض	١½ ملعقة زبد
١ ملعقة كبيرة ماء	مح ٣ بيضات

ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

١ – يركز الخل على النار حتى يصل المقدار إلى ملعقة واحدة .

٢ – يضاف إليه الماء ثم يصب الخليط على الصفار المربوب مع التحريك .

٣ – يسيح نصف مقدار الزبد ويضاف إليه خليط البيض ، ويرفع على النار على حمام مائى حتى يغلظ القوام .

٤ – ينزع من على النار ، ويضاف باقى الزبد المقطع تدريجا مع التقليب الجيد ، ثم تقدم الصلصة .

الصلصة الهولندية (رقم٣)
لأطباق السمك والطيور واللحم والبتلو

المقادير:

كوب صلصة الباشميل الباردة (صفحة ٧١)	ملعقتان حلو من الكريمة
صفار بيضتين	قليل من عصير الليمون
ملح وفلفل أبيض	أو الخل

الطريقة:

١ — يضاف صفار البيض المربوب والكريمة إلى الصلصة ويمزج الخليط جيدا .
٢ — يعاد تسخينها وتنزع من على النار ثم يضاف الخل أو عصير الليمون بالتدريج مع التقليب حتى تتكون النكهة المطلوبة فتقدم .

الصلصة الألمانية
لأطباق السمك والطيور واللحم البتلو

المقادير:

٢ كوب بهريز أبيض (صفحة ٢٣)	ملعقة زبد
ملعقة كبيرة من الكريمة	ملعقة دقيق
صفار بيضتين	ملعقة شاى من عصير الليمون
ملح ـ فلفل أبيض	قليل من مبشور جوزة الطيب

الطريقة:

١ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق والبهريز وتغلى ثم تتبل وتترك لتبرد قليلا
٢ — ترب الكريمة وصفار البيض معاً ويضاف الخليط للصلصة مع التحريك الجيد ثم تتبل بمبشور جوزة الطيب والملح والفلفل .
٣ — ترفع الصلصة على نار هادئة جدا مع التحريك المستمر حتى يغلظ القوام (مع مراعاة عدم غليان الصلصة) فيضاف عصير الليمون ويصفى الخليط ويقدم .

الصلصة النورماندية

تقدم مع السمك

المقادير :

ملعقة زبد	ملعقة دقيق، ملعقةشاى من عصير الليمون
مل، ٢كوب بهريز سمك (ص ٣٤)	مع ٣ بيضات

الطريقة :

١ — تعمل الصلصة بيضاء بالدقيق والزبد والبهريز ثم تبرد (ص٦٤) .
٢ — يضاف صفار البيض ويعاد تسخينها دون غليانها ثم تنزع الصلصة من على النار وتبرد قليلا ويضاف عصير الليمون ثم تصفى وتقدم .

الصلصة السويدية

للحوم والطيور الباردة والسلطات

المقادير :

ح بيضتين نيئتين	½ ملعقة شاى من بهار أفرنكى
ح بيضتين مسلوقتين جامدا	من ١ : ٢ كوب زيت سلاطة
½ ملعقةشاى من مسحوق الخردل «مستردة»	٢ : ٤ ملعقة خل ، ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يمرر صفار البيض الناضج خلال منخل سلك .
٢ — يقلب صفار البيض النيء بملعقة خشب ثم يضاف إليه الصفار المنخول .
٣ — يضاف لخليط البيض زيت السلطة نقطة فنقطة مع التحريك المستمر .
٤ — تتبل الصلصة بالخردل « المستردة » والملح والفلفل وكذا بمقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المطلوب ، مع ملاحظة التقليب المستمر .
٥ — تترك فى مكان بارد جدا لحين الاستعمال .

الصلصة الإنجليزية
للسلطات

المقادير :

٢ بيضتين مسلوقتين جامدا	½ ملعقة شاى من معجون المستردة ،
½ كوب كريمة ، ذرة من السكر	خل ـ ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يمرر صفار البيض الجامد خلال المنخل ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة ، ثم تضاف إليه الكريمة بالتدريج مع التقليب الجيد .

٢ — يضاف مقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المطلوب .

صلصة المايونيز (رقم ١)
للأطباق الباردة من اللحوم والطيور والسمك والبيض والخضر والسلطات

المقادير :

صفار بيضة نيء	٢:١ ملعقة كبيرة من خل أبيض أو عصير ليمون أو كليهما
¼ ملعقة شاى من مستردة	ملعقة كبيرة من لبن أو ماء بارد إذا احتاج الأمر
ملح ـ فلفل أبيض	
½ كوب زيت سلاطة	

الطريقة :

١ — يوضع صفار البيض فى سلطانية ويحرك بملعقة خشبية أو شوكة .

٢ — يضاف الزيت نقطة فنقطة على صفار البيض مع التقليب المستمر السريع ، وبهذه العملية يغلظ القوام فيخفف بإضافة حوالى ملعقة من الخل أو الليمون نقطة فنقطة

٣ — يستمر فى التقليب على هذه الطريقة وفى اتجاه واحد حتى ينتهى المقدار المعين من الزيت والخل ويصير فى النهاية قوام الخليط غليظاً نوعاً .

٤ — تتبل الصلصة بالملح والفلفل الأبيض والمستردة .

صلصة المايونيز (رقم٢)

المقادير :

٢ بيضتين نيئتين	١½ : ٢ كوب زيت سلاطة
٢ بيضة ناضجه	٤ ملاعق خل أبيض
½ ملعقة شاى مستردة	عصير عدد ٥ ليمونات

ملح ـ فلفل أبيض

صلصة المايونيز (رقم ٣)

المقادير :

٢ بيضتين نيئين	٤ ملاعق خل أبيض
١ : ٢ بطاطس مسلوق (حجم البيض)	عصير عدد ٥ ليمونات
٢ كوب زيت سلاطة	ملح ـ فلفل أبيض

½ ملعقة شاى من مستردة

الطريقة لرقم ٢ ، ٣

١ — ينخل ح البيض الناضج أو البطاطس ، ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة .
٢ — يوضع المح النيء فى سلطانية ويقلب جيداً بملعقة خشب أو بشوكة .
٣ — يضاف إليه المح الناضج المنخول أو البطاطس ، ويمزج الجميع جيداً .
٤ — يضاف الزيت والخل والليمون بالطريقة السابقة فى عمل المايونيز رقم ١ حتى ينتهى المقدار ، ثم يتبل ويقدم .

صلصة المايونيز بالمخللات

للسمك المقلى والمشوى واللحوم والسلطات

المقادير :

كوب صلصةمايونيز(صفحة٨٥أو٧٦)	ملعقتان شاى Caperمفرى (كابرى)
ملعقة كبيرة من خيار مخلل مفرى	ملعقتان شاى من مقدونس مفرى

لون أخضر

الطريقة: تخلط جميع المقادير بصلصة المايونيز وتلون ثم تقدم .

رابعا — الصلصات الباردة

وهى قسمان :

(ا) الصلصات الباردة البسيطة ، مثل صلصة النعناع ، والصلصة الفرنسية .

(ب) الصلصات بالجيلى ، وهى عبارة عن خليط من الصلصة الأساسية (البيضاء أو البنية) أو غيرهما مع الجيلى البارد ، وتستعمل غالباً لتغطية أطباق اللحوم أو التجميل وهى إما أن تكون حلوه أو مملحة ، ولكن أغلبها مملح .

والنوع المملح يعمل من كميات متساوية من الصلصات مع الجيلى : فمثلا :

كوب صلصة الباشميل مع كوب جيلى (ينظر باب الألماظيه صفحة ٦٤٨) :

أو كوب صلصة طماطم مع كوب جيلى « « « « « «

أو كوب صلصة أسبانيوليه مع كوب جيلى « « « « «

ويلاحظ أن يكون الجيلى سائلا بارداً فى أثناء إضافته للصلصة .

(ا) الصلصات البسيطة

صلصة النعناع

تقدم مع اللحم الضأن الرستو

المقادير :

ملعقة كبيرة من نعناع أخضر مفرى	ملعقة حلو سكر
$\frac{1}{2}$ كوب خل عنب أبيض	$\frac{1}{4}$ كوب ماء مغلى

الطريقة : يذاب السكر فى الماء المغلى ثم يضاف النعناع والخل ، وتقدم باردة .

ملحوظة : يحسن عمل هذه الصلصة قبل استعمالها بساعتين أو ثلاث حتى يسهل تسرب النكهه من النعناع للخل .

الصلصه الفرنسية

تقدم مع أنواع عدة من السلطات

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من زيت سلاطة
ملعقة حلو من خل عنب أبيض
أو ملعقة حلو من عصير الليمون
½ ملعقة شاى من معجون الخردل
ويمكن الاستغناء عنها
ملح ـ فلفل أبيض

الطريقة :

١ — يمزج الزيت والملح والفلفل والخردل إذا أريد استعمالها .
٢ - يضاف الخل أو الليمون قليلا قليلا ، ويقلب الخليط بشوكة أو ملعقة خشب حتى يغلظ .
٣ — يستعمل مباشرة .

صلصة الخردل

تقدم مع اللحوم والسمك البارد

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من معجون الخردل
عصير ½ ليمونة وقليل من الملح
¾ كوب زيت فرنساوى أو طيب
عصير ليمونة أو قليل من الخل
ملعقتان كبيرتان من كريمة (ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة :

١ — يوضع الخردل فى سلطانية ويضاف إليه الملح وعصير ½ ليمونة وتقلب جيداً .
٢ — يضاف إليه الزيت نقطة فنقطة مع الاستمرار فى التقليب (كما فى عمل صلصة المايونيز) حتى ينتهى الزيت، ثم يضاف عصير الليمونة أو مقدار من الخل ـ تتبل وتستعمل

صلصة اللبن الزبادى

للضلمة و بعض اللحوم والخضر

المقادير : كوب لبن زبادى ـ عدد ٢ فص ثوم مدقوقاً ناعماً ـ ملح ـ فلفل أبيض ـ

الطريقة :

١ — يضاف الثوم والملح للبن ويخفق جيداً ، ثم يصفى بمصفاة .
٢ — توضع الصلصة فى إناء من الصينى أو الفخار لحين استعمالها .

صلصة الخل والثوم

مع السمك المشوى

المقادير : ½ رأس ثوم ـ ½ كوب خل ـ ملعقة شاى كمون ناعم ـ ملعقة شاى ملح

الطريقة :

١ — يدق الثوم ناعماً مع الملح والكمون ،ثم يضاف إليه الخل ويقلب الخليط جيداً
٢ — تقدم الصلصة فى القارب .

(ب) الصلصات الراقية

صلصة المايونيز بالجيلى

للسمك واللحوم الباردة والسلطات

المقادير :

كوب ألماظية غير حلوة (ينظر باب الألماظية) كوب صلصة مايونيز ثخينة (صفحة ٨٥و٨٦)

الطريقة :

١ — تذاب الألماظية على نار هادئة جداً ثم تضاف إلى المايونيز باحتراس مع التقليب
٢ — تستعمل قبل أن تجمد فى تغطية كثير من أنواع السمك والطيور الخ .

صلصة الباشميل بالجيلى

لتغطية اللحوم والطيور

كوب صلصة الباشميل (صفحة ٧١) كوب ألماظية غير حلوة (ص٦٤٨)

١ — تسخن الصلصة قليلا على حدة وكذا تسخن الألماظية ويبرد كل .

٢ — تضاف الصلصة للجيلى وتمزج جيدا ثم يصفى الخليط .

٣ — تستعمل الصلصة للتغطية قبل أن تجمد .

صلصة الطماطم بالجيلى

لتغطية اللحوم والطيور

المقادير والطريقة : (كصلصة الباشميل بالجيلى وتستبدل بصلصة الباشميل صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .

الصلصة الأسبانيولية بالجيلى

لتغطية اللحوم والطيور

المقادير : كصلصة الباشميل بالجيلى ، غير أنه يستبدل بصلصة الباشميل الصلصة الأسبانولية (صفحة ٧٦) .

الصلصة الحلوة بالجيلى

½ كوب ألماظية حلوة (ص٦٤٨) | لون على حسب نوع الألماظية
½ كوب كريمة مربوبة خفيفاً | نكهة على حسب الرغبة: فانيليا روح القهوة الخ

الطريقة : تسيح الألماظية وتترك لتبرد ثم تضاف الكريمة المربوبة قليلا وتضاف النكهة واللون المطلوب وتقلب جيداً

خامسا : الصلصات عديمة القسم

وتشمل أنواع الصلصات التى لا تنتمى لأحد الأقسام السابقة ، وتنقسم إلى :

١ — صلصة سميكة مثل صلصة الطماطم والخبز والتفاح .

٢ — صلصات تعمل بعصير الفاكهة أو المربى أو العسل الأفرنجى وأشراب السكر مثل صلصة المربى ـ صلصة المشمش ـ صلصة العسل الأفرنجى .

٣ — صلصات تعمل من اللبن أو الماء وتثخن بدقيق العلب أو الدقيق العادى أو الأراروط ، ويضاف إليها قطعة من الزبد قبل تقديمها مباشرة لزيادة قيمتها الغذائية مثل صلصة الأراروط الحلوة .

(ا) الصلصات الحلوة

صلصة الأراروط

تكفى ٣ أشخاص ـ البودنج

المقادير :

ملعقة حلو زبد ، كوب لبن	ملعة شاى من أراروط
ملعقة حلو من سكر	قليل من الفانيليا

الطريقة :

١ — يمزج الأراروط جيدا بقليل من الماء البارد ويضاف اللبن المغلى مع التقليب الجيد ثم تطهى الصلصة على النار مدة ٥ دقائق .

٢ — تحلى الصلصة بالسكر ويضاف إليها الزبد قطعة قطعة مع التقليب ثم تضاف الفانيليا

صلصة الشيكولاتة

المقادير :

ملء ملعقة شاى من كورن فلور	ملعقة حلو زبد
كوب لبن	½ ملعقة شاى من روح الفانيليا
½ فنجان شكولاته أو كاكاو	سكر للتحلية

الطريقة :

يغلى اللبن والسكر والشيكولاته (بعد مزجها جيدا بقليل من اللبن) والزبد .

٢ — يمزج الكورن فلور بقليل من اللبن البارد ، ويضاف للخليط مع التقليب الجيد
٣ — تترك لتغلى مدة دقيقتين ، ثم تضاف الفانيليا .

صلصة الكورن فلور

المقادير :

كوب لبن	ملعقة حلو من السكر الناعم
ملء ملعقة شاى من كورن فلور	قشر ليمونه

الطريقة :

١ — يقطع قشر الليمون شرائح رفيعة جداً ، ثم توضع فى اللبن وترفع على نار هادئة مدة ٥ دقائق حتى تتسرب نكهة الليمون للبن .
٢ — يمزج الكورن فلور جيداً بقليل من اللبن أو الماء البارد .
٣ — يصفى اللبن (لفصل قشر الليمون) ويضاف إليه الكورن فلور مع التقليب الجيد
٤ — تعاد الصلصة على النار وتحلى بالسكر وتترك حتى تغلى مدة دقيقه واحدة مع ملاحظة التقليب .

صلصة العسل

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من عسل	ملعقة شاى عصير ليمون
كوب ماء	ملعقة شاى كورن فلور

الطريقة :

١ — يوضع العسل والماء وعصير الليمون فى إناء ويرفع على النار حتى يغلى الخليط .
٢ — يضاف إلية الكورن فلور الممزوج جيداً بقليل من الماء ويعاد غليه .

صلصة المربى (رقم ١)

المقادير : ملعقتان كبيرتان من المربى ، قليل من عصير الليمون ، كوب ماء ـ

الطريقة : تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض ، وتغلى ثم تصفى وتقدشم وقد تلون

صلصة المربى (رقم٢)
البودنج

المقادير :

ملعقة كبيرة من مربى	½ ملعقة شاى من كورن‌فلور ممزوج بقليل من الماء
ملعقة كبيرة من سكر	قليل من عصير الليمون
½ كوب ماء	

الطريقة :

١ — تخلط جميع المقادير (عدا الكورن‌فلور) وترفع على النار لتغلى ، ثم تصفى
٢— يضاف إليها الكورن فلور الممزوج جيداً مع التقليب الجيد ، وترفع على النار لتغلى الصلصة ثم تقدم .

صلصة المربى (رقم ٣)

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من المربى	عصير ½ ليمونة
ملعقتان كبيرتان من السكر	¼ كوب ماء

الطريقة : تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض ثم ترفع على النار حتى تغلى بضع دقائق ، تصفى ثم تقدم .

صلصة المرملاد

كصلصة المربى باستعمال المرملاد بدلا من أى نوع آخر من المربى .

صلصة الليمون

المقادير :

قشر وعصير ليمونة	كوب ماء
٢ ـ ٣ ملعقة كبيرة سكر	ملعقه شاى كورن فلور

الطريقة :

١ — تؤخذ القشرة الخارجية الصفراء فقط وتقطع قطعاً رفيعة جداً كعيدان الكبريت
٢ — يسلق القشر فى الماء المضاف إليه عصير الليمون .
٣ — يمزج الكورن فلور بقليل من الماء البارد ، ثم يضاف إلى السائل المغلى ويطهى مع التحريك ، ويضاف السكر ثم تقدم .

صلصة البرتقال

المقادير :

عصير وقشر برتقالة	من ١ — ٢ ملعقة شاى عصير ليمون
ملعقة شاى كورن فلور	ملعقة كبيرة من سكر ، ½ كوب ماء

الطريقة تعمل كصلصة الليمون (ص ٩٣) .

صلصة المشمش

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة من مربى المشمش	ملعقة حلو زبد وقد يستغنى عنها
½ كوب عصير مشمش و ½ كوب ماء أو كوب ماء فقط	ملعقة صغيرة كورن فلور مذابة فى قليل من الماء

الطريقة :

١ — تغلى المربى مع العصير والماء ، فقط والزبد إن إستعملت .
٢ — تنزع عن على النار ويضاف إليها الكورن فلور الممزوج جيداً بقليل من الماء مع التقليب .
٣ — تعاد على النار لتغلى مع التقليب المستمر ثم تقدم .

صلصة الكرملة

المقادير :

ملعقة كبيرة سكر سنترفيش، قليل من الفانيليا | ١ ملعقة شاى من عصير الليمون
ملعقة شاى من كورن فلور ممزوج بقليل من الماء | ٣ ملاعق سكر، كوب ماء | يعمل منها محلول سكرى

الطريقة :

١ — يرفع السكر السنترفيش والليمون على النار ليغلى وتترك حتى يصير لونها بنياً محمراً (لون الكرملة) :
٢ — تضاف الكرملة إلى المحلول السكرى وتغلى على النار .
٣ — يضاف الكورن فلور الممزوج بالماء ويعاد غليها على نار هادئة مع التقليب .
٤ — تقلب بها الفانيليا ثم تصفى وتقدم .

صلصة الشراب
للبودنج

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة سكر سنترفيش | ملء ملعقة شاى دقيق كورن فلور
كوب ماء | ماء ورد أو فانيليا

الطريقة :

١ — يمزج الكورن فلور بقليل من الماء .
٢ — يغلى السكر وباقى الماء على النار مع نزع الزبد (الريم) كلما ظهر .
٣ — يضاف الكورن فلور الممزوج جيداً إلى الشراب ويقلب على نار هادئة مدة ٣ دقائق .
٤ — تضاف الفانيليا أو ماء الورد ثم تصفى الصلصة وتستعمل .

صلصة التفاح
تقدم مع رستو البط

المقادير :

تفاحة كبيرة مقشرة ومقطعة	سكر للتحلية ، ملعقة كبيرة ماء
بشر قشر ليمونه	قرنفلة أو مبشور جوزة الطيب

الطريقة : توضع جميع المقادير على نار هادئة إلى أن تنضج تماما . تصفى وتقدم .

صلصة جوز الهند
للبودنج

المقادير :

كوب ماء	سكر للتحلية
٥ جرام جوز هند مبشور	ملعقة شاى كورن فلور

الطريقة :

١ — يغطى جوز الهند بالماء ويرفع على نار هادئة مدة ½ ساعة تصفى الخلاصة وتكال وتكمل بالماء حتى تصير ملء كوب .

٢ — يمزج الكورن فلور بقليل من الماء .

٣ — تغلى الخلاصة ويضاف إليها الكورن فلور الممزوج ويقلب جيداً ثم ترفع على النار حتى تغلى مدة دقيقتين ـ تحلى بالسكر وتستعمل .

(ب) الصلصة المملحة

صلصة الخبز (رقم ١)
تقدم مع الدجاج

المقادير :

كوب لبن	ملعقة حلو زبد	ملعقة كبيرة كريمة
½ فنجان فتات خبز أفرنجى	عدد ٢ قرنفلة (مثبتة فى بصلة)	ملح، فلفل أبيض

الطريقة :

١ — تستخلص رائحة البصل بالقرنفل فى اللبن ، وذلك بإغلائه على حمام مائى مدة ½ ساعة .

٢ — تنزع البصلة المثبت بها القرنفل ، وتضاف المقادير الأخرى وتترك على الحمام المائى مدة ١٥ دقيقة مع التقليب ـ تضاف الكريمة وتقلب جيداً .

صلصة الخبز (رقم ٢)

المقادير :

٢ كوب لبن ½ملعقة حلوزبد	فنجان فتات خبز	٤ حبات فلفل أسود	تربط فى
بصلة ، ملح ، فلفل أبيض	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق	١ قرنفلة	شاش

الطريقة :

١ — تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن (صفحة ٦٤) .

٢ — ترفع الصلصة على حمام مائى ويضاف إليها البصلة والفلفل الأسود والقرفة وفتات الخبز ثم تتبل بالملح والفلفل .

٣ — تترك على الحمام المائى مدة ساعة ؛ وتضاف إليها مقدار آخر من الماء إذا احتاج الأمر ، ثم ترفع من على النار وينزع منها البصل والتوابل وتقدم .

صلصة الطراطور
لتغطية السمك

المقادير :

١ كيلو صنوبر	٥ ملاعق كبيرة ماء
ملعقة كبيرة فتات خبز أفرنجى	ملح ـ فلفل أبيض
عصير ٥ ليمونات أو أكثر	قليل من الثوم ، ويمكن الاستغناء عنه

الطريقة :

١ — ينظف الصنوبر جيداً ويغسل ويجفف تماماً ثم يفرى ناعما بمفراة اللحم

١ – ينقع الخبز الأفرنجى فى قليل من الماء أو اللبن ثم يعصر جيداً ، ويضاف للصنوبر الناعم .

٣ – يهون الصنوبر والخبز ويضاف إليه عصير الليمون والماء تدريجا وعلى دفعات متبادلة مع الاستمرار فى التحريك حتى يصير الخليط ناعما وقوامه معتدلا (يكفى لتغطية ظهر الملعقة) فيصفى بمنخل سلك أو بمصفاة شاى وتتبل الصلصة وتستعمل لتغطية السمك .

صلصة الخل بالثوم

« للفتــــة »

المقادير:

من $\frac{1}{2}$: ١ رأس ثوم مفرى ناعما	٢ ملعقة كبيرة من سمن
$\frac{1}{2}$ كوب خل – ملح	كوبشتان من بهريز

الطريقة:

١ – يقدح السمن ويضاف إلية الثوم المفرى ويقلب حتى يصفر لونه فيضاف الخل

٢ – يرفع على النار حتى يتركز الخل قليلا ثم يضاف إليه البهريز وتتبل الصلصة

صلصـــة الطماطم

تقدم مع أصناف عدة من اللحوم والسمك

المقادير :

١ كيلو طماطم	جزرة أفرنجى	لون أحمر إذا احتاج الأمر
ملء كوب بهريز (صفحة ٣٣)	ملعقة سمن	ملح ، فلفل أبيض .
بصلة صغيرة	ملعقة شاى كورنفلور	

الطريقة :

١ – تشوح الخضر فى السمن ثم يضاف إليها البهريز وتترك حتى تنضج .

٢ — تصفى خلال منخل شعر .
٣ — يضاف إليها الكورن فلور الممزوج بقليل من الماء .
٤ — تعاد على النار وتترك لتغلى مدة ٣:٥ دقائق مع التقليب المستمر وتلون إذا أريد

صلصة الطماطم المعروفة بالدمعة

المقادير:

٢ كوب طماطم مصفاة	ملعقة كبيرة من خل
¼ رأس ثوم مفرى	٢ كوب ماء
ملعقتان سمن غير مستعمل أو متخلف من التحمير	ملح ـ فلفل

الطريقة:

١ — يحمر الثوم فى السمن وتضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج .
٢ — تضاف ملعقة الخل وتقلب جيداً ثم يضاف الماء وتتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى (يطهى بها كثير من أنواع الأطعمة) .

صلصة الشركسية رقم (١)
تكفى لزوج دجاج

المقادير:

¼ رأس ثوم ـ ملح وفلفل	¼ كيلو جوز (عين جمل)
ملعقة حلو كسبرة جافة مدقوقة ناعماً	ملعقتان كبيرتان خبز بلدى طرى فاتح اللون
مقدار من مرق الفراخ البارد	ملعقتان من لبابة الخبز الأفرنجى

ملعقة كبيرة من سمن

الطريقة:

١ — يوضع الجوز فى ماء ساخن ثم يقشر من قشرته الداخلية ويفرى بمفراة اللحم ثم يدق الجوز دقاً ناعماً .

٢ — ينقع الخبز فى قليل من الماء البارد مدة ½ ساعة ثم يعصر عصراً جيداً جامداً باليد ويضاف للهاون المحتوى على الجوز الناعم ، ويستمر فى الدق حتى ينعم الخليط تماماً.

٣ — يضاف إليه قليل من المرق ويهون الخليط ثم يصفى بمنخل سلك نظيف جداً .

٤ — ترفع الصلصة على النار وتقلب ويضاف إليها كمية من مرق الدجاج تكفى لتكون صلصة متوسطة الغلظ (كثخانة الطحينة) .

٥ — يدق الثوم ناعما ويضاف إليه الكسبرة ويحمر فى مقدار السمن ويضاف إلى صلصة الجوز وتقدم ساخنة عادة .

صلصة الشركسية بالجوز والبندق (رقم١)

للفراخ الباردة واللحوم

المقادير :

حوالى ½ كيلو جوز مقشور	فصان من ثوم
⅔ كوب من بندق مقشور صحيح	مقدار من مرق الدجاج البارد (صفحة ٣٤)
⅔ كوب من لبابة الخبز الأفرنجى	عصير ٢-٣ ليمونة
(مبللة من مرق الدجاج ومعصورة)	قليل من الملح ، قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

١ — يوضع الجوز فى ماء ساخن وتقشر قشرته الرفيعة ويجفف ، وكذا تزال قشرة البندق باستعمال السكين أو بوضعه فى صينية داخل الفرن أو على النار (بشرط ألا تحمر) ثم تزال قشرته .

٢ — يخلط الجوز والبندق ولبابة الخبز الأفرنجى ثم يفرى الجميع فى المفراة ويعاد الفرى مرة ثانية .

٣ — يوضع الخليط المفرى فى شاشة وتعصر لاستخراج الزيت ، ويترك الزيت جانبا لحين استعماله .

٤ — يوضع مابداخل الشاشة فى جرن من الرخام ويضاف إليه الثوم ويدق جيداً حتى يصير ناعما للغاية ، ويضاف إليه بهريز الدجاج البارد تدريجا مع استمرار التقليب حتى تتكون صلصة متوسطة الثخانة .

٥ — يضاف إليها عصير الليمون والملح وتصفى من منخل سلك وتوضع فى سلطانية أو إناء من الفخار .

٦ — يغطى بهذه الصلصة اللحم أو الدجاج البارد ويرش على سطحه الزيت المستخرج بعد مزجه بقليل من الفلفل الأحمر (الأرناؤوطى) .

صلصة الشركسية بالجوز والبندق (رقم ٢)

تقدم ساخنة مع الدجاج

المقادير : مثل الشركسية بالجوز والبندق السابقة ويضاف إليها الآتى : ملعقة كبيرة سمن بصلة مفرية ناعماً .

الطريقة :

١ — تعمل الصلصة السابقة بالجوز والبندق بشرط أن تكون غليظة نوعا .

٢ — تحمر البصلة فى السمن حتى تصفر فيضاف إليه قليل من البهريز ويترك حتى يغلى

٣ — تضاف البصلة بالبهريز إلى صلصة الشركسية الغليظة نوعا وتترك لتغلى مع التقليب حتى تتكون صلصة متوسطة الغلظ .

٤ — تصفى الصلصة من منخل سلك ويعاد تسخينها وتقدم مع الدجاج الناضج المسمى باسم الصلصة .

٥ — يجمل السطح بالزيت بعد مزجه بقليل من الفلفل الأحمر .